જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૧

प्रेक्षा ध्यान

આધાર અને સ્વરૂપ



અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન

युवाचार्य महाप्रज्ञ

સમાજભૂષણ શ્રી ભગવતપ્રસાદ રણછોડદાસ
ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના અર્થે સૌજન્યથી

● જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૧ ●

પ્રેક્ષાધ્યાન : આધાર અને સ્વરૂપ

☐ યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી સંચાલિત
અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
અમદાવાદ-૧૫

PREXA-DHYAN : AADHAR ANE SVAROOP

By : Yuvacharya Mahapragna

□

સંપાદક : મુનિ મહેન્દ્રકુમાર

* * *

ગુજરાતી આવૃત્તિ

સંપાદક : રોહિત શાહ

પ્રબંધ સંપાદક : શુભકરણ સુરાણા

અનુવાદક : જયાબહેન સતિયા

* * *

આવૃત્તિ :

પ્રથમ, જાન્યુઆરી ૧૯૮૭	પ્રત : ૧૧૦૦	કિંમત :
દ્વિતીય, જુલાઈ ૧૯૮૭	પ્રત : ૧૧૦૦	ચાર રૂપિયા
તૃતીય, ઓકટોબર ૧૯૮૭	પ્રત : ૧૧૦૦	
ચતુર્થ, સપ્ટેમ્બર ૧૯૮૮	પ્રત : ૫૦૦૦	

* * *

પ્રકાશક :
સંતોષકુમાર સુરાણા
નિર્દેશક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
ઈ, 'ચારુલ', સહજાનંદ કૉલેજ પાસે,
આંબાવાડી, અમદાવાદ : ૧૫
ફોન : ૪૦૬૨૨૧ □ ૩૬૨૫૨૩

મુદ્રક :
ભીખાભાઈ એસ. પટેલ
ભગવતી મુદ્રણાલય
૧૯, અજય ઇન્ડ. એસ્ટેટ,
દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ
ફોન : ૩૮૬૨૯૪

અનુપમ વરદાન : પ્રેક્ષાધ્યાન

વર્તમાન યુગ અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાનના સમન્વયનો યુગ છે. આજે યોગ અને અધ્યાત્મ–સાધનાનું મહત્ત્વ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોના સંદર્ભમાં ખૂબ વધી ગયું છે. યોગ અને અધ્યાત્મ–સાધનાની ચર્ચા આજે ફક્ત ભારતમાં જ નહીં, પરંતુ સમસ્ત વિશ્વમાં થઈ રહી છે. ફક્ત ચર્ચા જ નહિ પરંતુ તેના પ્રયોગ અને પરીક્ષણ પણ ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. યોગસાધનાની લોકપ્રિયતા તેમજ પ્રભાવે એને જીવન–વિજ્ઞાનનું અભિન્ન અંગ બનાવી દીધું છે.

ખૂબ વસ્તીવાળાં શહેરોમાં અવરજવર, મોંઘવારી, દૈનિક જરૂરિયાતોની વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાની મુશ્કેલી, પાણી અને હવાનું પ્રદૂષણ વગેરે સમસ્યાઓએ વ્યક્તિનું જીવન સતત તનાવભર્યું કરી દીધું છે. એ પણ એટલું જ સાર્વત્રિક સત્ય છે, તથ્ય છે કે માનસિક તનાવ આધુનિક જીવનપદ્ધતિનું એક અભિન્ન અંગ બની ગયું છે. ઘણી જ વ્યક્તિઓ નિરાશ, હતાશ થઈ એલ. એસ. ડી. વગેરે માદક પદાર્થોથી તેનું સમાધાન શોધવાના નિષ્ફળ પ્રયાસ કરી રહી છે. તેનાથી તે સમસ્યાની આગ અધિક ભભૂકી ઊઠી છે. તેના જ પરિણામે મનુષ્યના શરીરમાં અનેક પ્રકારના અસાધ્ય રોગો, પાગલપણું અને આત્મહત્યાની પ્રતિવર્ષ વધતી જતી સંખ્યા એ ચિંતાના વિષય થઈ ગયા છે.

આ બધી જ સમસ્યાઓનું સમાધાન આપણી અંદર જ મોજૂદ છે, જે બીજી ઔષધિઓ કરતાં વધારે શક્તિશાળી છે અને તે છે ધ્યાનાભ્યાસ. જો આપણી અંદર રહેલી આ શક્તિનો યોગ અને

અધ્યાત્મ-સાધનાના માધ્યમથી યોગ્ય વિકાસ કરવામાં આવે તો તે શક્તિ આપણી માનસિક તેમજ શારીરિક અનેક વ્યાધિઓ અને તનાવોનું સમાધાન કરી શકે છે. આધુનિક બાયો-ફીડબેક પદ્ધતિનાં સાધનોના પ્રયોગથી વૈજ્ઞાનિકોએ ધ્યાનની ક્ષમતાને વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભ આપ્યો છે. માનવની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ (એન્ડોક્રાઇન અથવા ડકટલેસ ગ્લૅંડ્સ) તેમજ તેના સ્વભાવ તથા આચરણ પર પડનાર પ્રગાઢ પ્રભાવની બાબતમાં આધુનિક વિજ્ઞાનક્ષેત્રે જે અધ્યયન થયું છે તેનાથી અત્યાર સુધી તે દિશામાં થયેલા વિકાસમાં એક નવી કડી ઉમેરાઈ છે, જોડાઈ છે. શરીરવિજ્ઞાન તેમ જ મનોવિજ્ઞાનના આ નવીન વિકાસના માધ્યમથી આજે આપણે એ જાણી શકયા છીએ કે ભાવનાત્મક ભય, ઘૃણા, ક્રૂરતા અને એવી જ અન્ય પાશવી વૃત્તિઓનો મૂળ સ્રોત શો છે? તેની સાથેસાથ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિ-તંત્ર તેમ જ નાડી-તંત્રમાં વિકસિત વિજ્ઞાનથી આપણું ઘણું જ અજ્ઞાન દૂર થયું છે. માનવીના શરીરની અંદર આ બંને તંત્રોની એક સંયુક્ત પરંપરા કાર્ય કરી રહી છે તથા પ્રત્યેક વ્યક્તિની માનસિક દશાઓ અને વૃત્તિઓ પર તેનો પ્રગાઢ પ્રભાવ પડે છે તેવું પણ જાણવા મળ્યું છે. શરીરવિજ્ઞાન તેમજ મનોવિજ્ઞાન દ્વારા આ બધાં જ તથ્યોના પ્રગટીકરણના સંદર્ભમાં હવે એવી પરિસ્થિતિ પેદા થઈ છે કે ધ્યાન દ્વારા આંતરિક પ્રણાલિઓ પર પડનાર પ્રભાવને નકારી શકાય તેમ નથી. હવે ધ્યાનને સમસ્યાત્મક કે ગૂઢ તત્ત્વોનો લેબાસ પહેરાવવાની કે તેને ફક્ત ધાર્મિક ક્રિયા કે અંધ-માન્યતાનું સ્વરૂપ આપવાની પણ આવશ્યકતા રહેતી નથી.

પ્રેક્ષાધ્યાન પદ્ધતિ તે એવી પદ્ધતિ છે, જેનાથી પ્રાચીન દાર્શનિકો દ્વારા પ્રાપ્ત બોધ તેમ જ સાધનાપદ્ધતિને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભોથી પ્રતિપાદિત કરવામાં આવ્યાં છે તથા બન્નેનાં તુલનાત્મક અધ્યયન તેમ જ વિવેચનના આધારે યુગ-માનસને એ રીતે પ્રેરિત કરી શકાય છે કે જેથી માનવીના પાશવી આવેશ નાશ પામે તેમ જ વિશ્વમાં

અહિંસા, શાંતિ અને આનંદની પ્રસ્થાપનાના મંગલમય લક્ષ્યની સમ્પ્રાપ્તિ થઈ શકે.

પ્રેક્ષા-ધ્યાન ભિન્ન ભિન્ન લોકો માટે ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રોને પ્રભાવિત કરનાર પ્રયોગ સિદ્ધ થઈ શકે છે કારણ કે તેના દ્વારા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્તર ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

કોઈપણ ધર્મ, સમ્પ્રદાય, જાતિ વગેરેના ભેદભાવ સિવાય પ્રેક્ષા-ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. અલબત્ત, પ્રેક્ષાધ્યાન સહેલાઈથી શીખી શકાય છે, છતાં પણ તે સારી રીતે શીખવા માટે અનુભવી તેમ જ પ્રશિક્ષિત સાધકોની પાસે તેનું પ્રશિક્ષણ લેવું અત્યંત આવશ્યક છે. વ્યાપક સ્તર સુધી લોકો એનાથી પ્રશિક્ષિત થઈ શકે એ માટે પ્રેક્ષાધ્યાન શિબિરોનું આયોજન વખતોવખત કરવામાં આવે છે. આ દૃષ્ટિએ પણ બે સાધનાકેન્દ્રોની સ્થાપના કરવામાં આવી છે; જેમાંનું એક કેન્દ્ર તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ, જૈન વિશ્વભારતી, લાડનૂં, (રાજસ્થાન)માં તથા બીજું કેન્દ્ર અધ્યાત્મ સાધના કેન્દ્ર, મહરૌલી (નવી દિલ્હી)માં છે. પાછળનાં ચારેક વર્ષોમાં આ કેન્દ્રોમાં તેમ જ અન્ય સ્થળોએ થયેલ શિબિરોના માધ્યમથી હજારો સાધકો પ્રેક્ષા–ધ્યાનના અભ્યાસમાં પ્રશિક્ષિત થયા છે, જેમાં વૈજ્ઞાનિક, ડૉક્ટર, એન્જિનીયર, પ્રાધ્યાપક, અધિકારી વગેરે બુદ્ધિજીવી તથા જૈન, સનાતન, શીખ વગેરે જુદા જુદા ધર્મોના અનુયાયીઓ પણ સામેલ થયેલા છે. શિબિરો સિવાય પણ હજારોની સંખ્યામાં લોકોને પ્રેક્ષા-ધ્યાનનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. આ વિધિની સાધના કરનાર અનેક વ્યક્તિઓને જીવન–પરિવર્તનની ભૂમિકા સુધી પહોંચાડવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ છે. અનેક લોકોએ અહીં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે તથા સેંકડોની સંખ્યામાં લોકો માનસિક તનાવ તેમ જ અન્ય માનસિક રોગોથી પણ મુક્ત બની શક્યા છે.

યુગપ્રધાન આચાર્યશ્રી તુલસી તેમ જ તેમના ઉત્તરાધિકારી યુવાચાર્યશ્રી મહાપ્રજ્ઞના માર્ગદર્શન તેમજ પરિશ્રમનું જ આ પરિણામ છે. આજે હજારો લોકો આ આધ્યાત્મિક સાધનાના માર્ગ પર જઈને ગૂઢ સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત થઈ જીવન વ્યતીત કરવાનો આનંદ માણી રહ્યા છે. પ્રેક્ષાધ્યાન પદ્ધતિના સ્વરૂપે માનવજાતિને બન્ને મહાન અધ્યાત્મ-મનીષીઓનાં અનુપમ વરદાન પ્રાપ્ત થયાં છે. અમને દઢ વિશ્વાસ છે કે આ સાર્વત્રિક તેમ જ સાર્વજનીન વિધિને સમજીને સાધના કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ અવશ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરશે જ.

ડૉ. ચીનુભાઈ નાયક
સંયોજક, પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી
૫૦, હરિસિદ્ધ ચેમ્બર,
આશ્રમ રોડ,
અમદાવાદ-૧૪

જેઠાલાલ એસ. ઝવેરી
ચૅરમૅન
તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ્
જૈન વિશ્વભારતી,
લાડનૂં (રાજસ્થાન)

સંપાદકીય

[પ્રથમ આવૃત્તિ]

પ્રેક્ષાધ્યાન અને યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ આ બન્ને નામ આજે તો પરસ્પરનાં પર્યાયરૂપ બની ગયાં છે. લગભગ ચારેક વર્ષ અગાઉ પૂ. આ. તુલસી અને પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી અમદાવાદની ધરતી ઉપર પધારેલા ત્યારે પ્રત્યેક કક્ષાની અને પ્રત્યેક વયની વ્યક્તિએ તેઓશ્રીની પ્રતિભાનાં ઓજસનો અનુભવ કર્યો હતો.

સાધુઓ બધા સાધક નથી હોતા. પૂ. મહાપ્રજ્ઞજી પરમ સાધક છે. પ્રેક્ષાધ્યાનની પદ્ધતિના વ્યાપક પ્રચાર–પ્રસાર દ્વારા એમણે ધર્મ અને વિજ્ઞાનનો સમન્વય સાધવા ઉપરાંત માનવીને માનસિક તનાવમાંથી મુક્ત કર્યો છે અને તેના ભીતરની શુભ બાબતોને પાંગરવાની અનુકૂળતા કરી આપી છે એ માટે સમાજ તેઓશ્રીનો સદાય ઋણી રહેશે.

પૂ. મહાપ્રજ્ઞજી પ્રેરિત પ્રેક્ષાધ્યાનની સર્વજનહિત સંવર્ધક પ્રવૃત્તિને, અમદાવાદ અને ગુજરાતમાં શ્રીમતી કાન્તાબહેન સુરાણા પ્રાયોગિક રૂપે દર સપ્તાહે શિબિરો યોજીને ઉછેરી રહ્યાં છે. તો બીજી તરફ શ્રી શુભકરણ સુરાણા સંનિષ્ઠ પુરુષાર્થ દ્વારા પૂ. મહાપ્રજ્ઞજીનાં આવાં મૂલ્યવાન પુસ્તકોના વધુ ને વધુ ગુજરાતી અનુવાદો કરાવીને ગુજરાતી સમાજ સામે મૂકે છે. આ અર્થમાં આ દંપતીની આ સેવાઓ ચિરસ્મરણીય બની રહેશે.

'જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા'નું આ પ્રથમ પુષ્પ છે, હજુ અન્ય પુસ્તિકાઓ પ્રગટ કરવાનો દૃઢ ઉપક્રમ છે. ગુજરાતી વાચકો અને જિજ્ઞાસુઓની લાગણી અને માગણીથી પ્રેરાઈને ગુજરાતી ભાષામાં તૈયાર કરેલી આ શ્રેણી સહુકોઈને ગમશે જ તેવી ઊંડી શ્રદ્ધા છે.

૨૬, જાન્યુઆરી : ૧૯૮૭ —રોહિત શાહ

[દ્વિતીય આવૃત્તિ]

માત્ર સાત મહિનામાં બીજી આવૃત્તિ પ્રગટ કરવી પડે છે, તે બાબત જ આ પુસ્તકની અને પ્રેક્ષાધ્યાનની ઉપયોગિતાનું મહત્ત્વ સિદ્ધ કરે છે. —રો.

વિષયાનુક્રમ

□ ૧. વિકાસ-વૃત્ત □

જૈન સાધકોની ધ્યાનપદ્ધતિ કઈ છે? આ પ્રશ્ન કોઈ બીજાએ નથી પૂછ્યો, પણ સ્વયં આપણે પોતે જ પોતાની જાતને પૂછ્યો છે. વિ સં. ૨૦૧૭માં આ પ્રશ્ન મનમાં ઉદ્‌ભવ્યો અને તેના ઉત્તરની શોધ આરંભાઈ. ઉત્તર બે દિશામાંથી પ્રાપ્ત કરવાનો હતો : એક આચાર્ય પાસેથી અને બીજો આગમોમાંથી. આચાર્યશ્રીએ માર્ગદર્શન આપ્યું અને મને પ્રેરિત કર્યો કે આગમમાંથી જ તેનો વિશદ ઉત્તર પ્રાપ્ત કરી શકાશે.

આગમ–સાહિત્યમાં ધ્યાન-વિષયક કોઈ સ્વતંત્ર આગમ પ્રાપ્ત નથી. નંદીસૂત્રની ઉત્કાલિક આગમોની સૂચિમાં 'ધ્યાન–વિભક્તિ'નામના આગમનો ઉલ્લેખ છે, પરંતુ તે આજે પ્રાપ્ય નથી. આ સ્થિતિમાં અમે પ્રાપ્ય આગમ–સાહિત્યમાં આપેલાં ધ્યાન-વિષયક પ્રકરણોનું અધ્યયન શરૂ કર્યું અને સાથે સાથે તેના વ્યાખ્યાનગ્રંથો તથા ધ્યાન-વિષયક ઉત્તરવર્તી સાહિત્યનું ખૂબ ઊંડાણથી અધ્યયન કર્યું. આ અધ્યયનથી જે કાંઈ ઉપલબ્ધ થયું, તેના આધારે ધ્યાનની એક રૂપરેખા 'ઉત્તરાધ્યયન'ની ટિપ્પણીઓમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી. વિક્રમ સંવત ૨૦૧૮માં આચાર્યશ્રીએ 'મનોઽનુશાસનમ્'ની

રચના કરી. મેં પ્રથમ તેનો અનુવાદ કર્યો અને વિ. સં. ૨૦૨૪માં તેના પર વિસ્તૃત વ્યાખ્યા કરી. તેમાં જૈન સાધના-પદ્ધતિનાં થોડાં રહસ્યો ઉદ્ઘાટિત થયાં. વિ. સં. ૨૦૨૮માં આચાર્યશ્રીના સાંનિધ્યમાં સાધુ–સાધ્વીઓની વિશાળ પરિષદમાં જૈન યોગના વિષયમાં પાંચ પ્રવચનો થયાં તેમાં એ દૃષ્ટિકોણ પ્રત્યે થોડી વધારે સ્પષ્ટતા થઈ. તે "ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ" પુસ્તકમાં પ્રકાશિત છે. ભગવાન મહાવીરની પચ્ચીસમી નિર્વાણ શતાબ્દીના વર્ષમાં "महावीर की साधना का रहस्य" પુસ્તક પ્રકાશિત થયું. તેથી એ બધા જ પ્રયત્નો તે જ પ્રશ્નનો ઉત્તર પ્રાપ્ત કરવાની દિશામાં જ ચાલી રહ્યા છે.

તે પ્રશ્નનું બીજ વિક્રમ સંવત ૨૦૧૨ના ઉજ્જૈન ચાતુર્માસમાં વાવવામાં આવ્યું. ત્યાં આચાર્યશ્રીના મનમાં સાધના-વિષયક નવી પદ્ધતિ લાવવાનો વિચાર પણ ઉદ્ભવ્યો. 'કુશળ સાધના' આ નામથી થોડાં અભ્યાસસૂત્રો નક્કી કરવામાં આવ્યાં અને સાધુ–સાધ્વીઓએ તેનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. સાધનાના ક્ષેત્રમાં આ પ્રથમ કિરણ હતું. તેનાથી કાંઈ વિશેષ નહીં, પણ થોડો વધારે પ્રકાશ તો જરૂર મળ્યો. તે પછી અનેક નાના નાના પ્રયત્નો પણ ચાલુ જ રહ્યા. વિ. સં. ૨૦૨૦ની સદીમાં મર્યાદા મહોત્સવના અવસર પર "પ્રણિ-ધાન કક્ષ"નો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. દસ દિવસના તે સાધના-સત્રમાં સાધુ સાધ્વીઓએ ખૂબ જ મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો. તેમાં 'જૈન યોગ' પર પૂરતા પ્રમાણમાં ચર્ચા કરવામાં આવી. 'ભાવ ક્રિયા'ના પણ વિશિષ્ટ પ્રયોગો કરવામાં

આવ્યા. તે ચર્ચાનું સંક્ષિપ્ત સંકલન "तुम अनन्त शक्तिके स्रोत हो" પુસ્તકમાં પ્રાપ્ય છે.

કેટલીયે શતાબ્દીઓથી વિચ્છિન્ન થઈ ગયેલી ધ્યાનપદ્ધતિ તથા ધ્યાન–પરંપરાની શેાધને માટે કરેલા તમામ પ્રયત્નો સંપૂર્ણ સિદ્ધ ન થયા. જેમ જેમ થેાડાં થેાડાં રહસ્યેા સમજાતાં ગયાં, તેમ તેમ તે તરફના પ્રયત્નો તીવ્ર કરવાની જરૂરત ઊભી થઈ. વિ. સં. ૨૦૨૯માં લાડનૂંમાં એક માસના સાધનાસત્રનું આયેાજન કરવામાં આવ્યું. તે પછી વિ. સં. ૨૦૨૯–૨૦૩૧માં ચૂરુ, રાજગઢ, હિસાર અને દિલ્હી, આ ચારે સ્થળેાએ દસ–દસ દિવસનાં સાધના–સત્રેાનું આયેાજન કરવામાં આવ્યું. આ બધાં જ સાધનાસત્રો 'તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ્' જૈન વિશ્વભારતીના તત્ત્વાવધાનમાં અને આચાર્ય તુલસીના સાંનિધ્યમાં કરવામાં આવ્યાં. આ શિબિરેાએ સાધનાનું પુષ્ટ વાતાવરણ નિર્મિત કર્યું. અનેક સાધુ-સાધ્વીઓ આ વિષયમાં વિશેષ અભ્યાસ અને પ્રયેાગેા પણ કરવા માંડયાં.

વિક્રમ સંવત ૨૦૩૨ના જયપુર ચાતુર્માસમાં પરંપરાગત જૈન ધ્યાનનેા અભ્યાસક્રમ નિશ્ચિત કરવાનેા સંકલ્પ પણ કરવામાં આવ્યેા. અમે આચાર્યશ્રીના સાંનિધ્યમાં ધૂણી ધખાવી અને સંકલ્પપૂર્તિનેા પ્રયત્ન શરૂ થયેા. અમે ધ્યાનની આ અભ્યાસપદ્ધતિનું નામ 'પ્રેક્ષા–ધ્યાન' રાખ્યું. તેની પાંચ ભૂમિકા નક્કી કરવામાં આવી. 'પ્રેક્ષાધ્યાન–પદ્ધતિ'ના વિકાસનેા આ સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ છે.

*

□ ૨. પ્રેક્ષા–અર્થ-વ્યંજના □

'પ્રેક્ષા' શબ્દ 'ઈક્ષૂ' ધાતુથી બનેલો છે. તેનો અર્થ છે 'જોવું.' प्र + ईक्षा = પ્રેક્ષા. તેનો અર્થ છે ખૂબ ઊંડાણમાં ઊતરીને જોવું. વિપશ્યનાનો અર્થ પણ તે જ છે. જૈન સાહિત્યમાં પ્રેક્ષા અને વિપશ્યના-ધ્યાન એ બંને શબ્દોનો ધ્યાન માટે વિનિયોગ થાય છે. પ્રેક્ષાધ્યાન અને વિપશ્યના-ધ્યાન એ બંને શબ્દોનો આ ધ્યાન-પદ્ધતિને માટે ઉપયોગ થાય છે, પરંતુ વિપશ્યના-ધ્યાન એ નામ બૌદ્ધોની ધ્યાન-પદ્ધતિ માટે પ્રચલિત છે, તેથી જૈનોની ધ્યાન-પદ્ધતિ માટે 'પ્રેક્ષા ધ્યાન' નામની પસંદગી કરવામાં આવી. દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે, "संपिक्खए अप्पगमप्पएण"—આત્મા દ્વારા આત્માની સંપ્રેક્ષા કરો. સ્થૂળ મન દ્વારા સૂક્ષ્મ મનને જુઓ. સ્થૂળ ચેતના દ્વારા સૂક્ષ્મ ચેતનાને જુઓ. 'જુઓ' ધ્યાનનું મૂળ તત્ત્વ છે. એટલા માટે તે ધ્યાન–પદ્ધતિનું નામ 'પ્રેક્ષા-ધ્યાન' રાખવામાં આવ્યું છે.

'જાણવું' અને 'જોવું' ચેતનાનું લક્ષણ છે. આવૃત્ત ચેતનામાં જાણવાની અને જોવાની ક્ષમતા ક્ષીણ થઈ જાય છે. તે ક્ષમતાને વિકસિત કરવાનું સૂત્ર છે–'જાણો અને જુઓ.' ભગવાન મહાવીરે સાધનાનાં જે સૂત્ર આપ્યાં છે, તેમાં

'જાણો અને જુઓ' તે જ બંને મુખ્ય છે. 'ચિંતન, વિચાર કે પર્યાલોચન કરો' એ ખૂબ ગૌણુ અને પ્રારંભિક બાબત છે. સાધનાના ક્ષેત્રમાં તે વધારે આગળ નથી લઈ જતાં.

'આત્મા દ્વારા આત્માને જુઓ' આ અધ્યાત્મ ચેતનાના જાગરણનું મહત્ત્વપૂર્ણ સૂત્ર છે. આ સૂત્રનો અભ્યાસ આપણે શરીરથી શરૂ કરીએ છીએ. આત્મા શરીરમાં જ રહે છે, માટે સ્થૂળ શરીરને જોયા વિના વધારે આગળ જોઈ શકાતું નથી. શ્વાસ શરીરની જ એક ક્રિયા છે. એ શ્વાસથી આપણે જીવીએ છીએ, એટલા માટે જ સર્વ પ્રથમ શ્વાસને જુઓ. આપણે શરીરમાં જીવીએ છીએ એટલા માટે શરીરને જુઓ. શરીરની અંદર થતાં સ્પંદનો, કંપનો, હલચલો કે ઘટનાઓને જુઓ. તેને જોતાં જોતાં મન એટલું તન્મય બને છે, કે પછી અનેક સૂક્ષ્મ સ્પંદનોનો સ્પષ્ટ અનુભવ થવા લાગે છે, પૂરું-સમગ્ર દોષચક્ર પ્રત્યક્ષ થવા માંડે છે.

"જે ક્રોધને જુએ છે, તે માનને જોઈ શકે છે.
જે માનને જુએ છે, તે માયાને જોઈ શકે છે.
જે માયાને જુએ છે, તે લોભને જોઈ શકે છે.
જે લોભને જુએ છે, તે પ્રિયને જોઈ શકે છે.
જે પ્રિયને જુએ છે, તે અપ્રિયને જોઈ શકે છે.
જે અપ્રિયને જુએ છે, તે મોહને જોઈ શકે છે.
જે મોહને જુએ છે તે ગર્ભને જોઈ શકે છે
જે ગર્ભને જુએ છે તે જન્મને જોઈ શકે છે.

જે જન્મને જુએ છે તે મૃત્યુને જોઈ શકે છે.

જે મૃત્યુને જુએ છે તે દુઃખને જોઈ શકે છે.

જે દુઃખને જુએ છે, તે ક્રોધથી લઈને દુઃખપર્યંત થનાર આ ચક્રવ્યૂહને તોડી નાંખે છે."[1]

"મહાન સાધક અકર્મ (ધ્યાનસ્થ) થઈને, મન, વચન અને શરીરની ક્રિયાનો નિરોધ કરી જાણે અને જુએ છે."[2]

"જે જુએ છે, તેને માટે કોઈ ઉપદેશ નથી."[3]

"જે જુએ છે તેને કોઈ મુશ્કેલી થાય છે કે નહીં? તો જવાબ મળે છે–'નથી થતી.'[4]

જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે વિચારતા નથી, અને જ્યારે વિચારીએ છીએ ત્યારે જોતા નથી. વિચારોની જે ઘટમાળ ચાલે છે તેને રોકવાનું સૌથી પ્રથમ અને સૌથી અંતિમ સાધન તે—'જોવું' છે. કલ્પનાના ચક્રવ્યૂહને તોડવાનો પણ સૌથી સશક્ત ઉપાય—'જોવું' જ છે. તમે સ્થિર થઈને અનિમેષ ચક્ષુથી કોઈપણ વસ્તુને જુઓ, વિચાર તરત જ સમાપ્ત થઈ જશે, વિકલ્પશૂન્ય થઈ જવાશે. તમે સ્થિર થઈને ઊંડાણથી તમારી અંદર જુઓ, તમારા જ વિચારનું નિરીક્ષણ કરો કે શરીરનાં પ્રકંપનોને જુઓ તો તમે અનુભવશો કે વિચાર તદ્દન સ્થગિત થઈ ગયા છે અને વિકલ્પશૂન્ય છે. અંદરનાં ઊંડાણોનું નિરીક્ષણ કરતાં

---

૧. આયારો ૩/૮૩

૨. એજન ૨/૩૭

૩. એજન ૩/૧૮૫

૪. એજન ૩/૮૩

કરતાં સૂક્ષ્મ શરીરને જોવા માંડશો. જે અંદરના સત્યને બરાબર નિહાળી શકે છે, જોઈ લે છે તેનામાં બહારના સત્યને જોવાની ક્ષમતા પોતાની જાતે જ આવી જાય છે.

જોવાનું તે છે, જ્યાં ફક્ત ચૈતન્ય સક્રિય બને છે. જ્યાં પ્રિયતા અને અપ્રિયતાનો ભાવ આવી જાય, રાગ અને દ્વેષ ઓગળી જાય ત્યાં જોવું ગૌણ બને છે. આ વાત 'જાણવા' માટે પણ લાગુ પડે છે.

આપણે પહેલાં જોઈએ છીએ, પછી જાણીએ છીએ. તેને આ રીતે સ્પષ્ટ કહી શકાય કે જેમ જેમ આપણે ઊંડાણથી જોઈએ તેમ તેમ જાણીને આગળ વધીએ છીએ, મનથી જોવું 'પશ્યના' છે. ઇન્દ્રિયસંવેદનથી શૂન્ય ચૈતન્યનો ઉપયોગ જોવું અને જાણવું છે.

જે પ્રેક્ષક છે, દ્રષ્ટા છે તેનો દૃશ્ય તરફનો દૃષ્ટિકોણ જ બદલાઈ જાય છે.

મધ્યસ્થતા કે તટસ્થતા પ્રેક્ષાનું જ બીજું સ્વરૂપ છે. જે જુએ છે (આત્મનિરીક્ષણ કરે છે) તે સમ રહે છે. તે પ્રિય પ્રત્યે રાગરંજિત નથી થતો કે અપ્રિય પ્રત્યે દ્વેષપૂર્ણ નથી બનતો. તે પ્રિય અને અપ્રિય બન્નેની ઉપેક્ષા કરે છે. બન્નેને નિકટભાવે જ જુએ છે. અને તેથી તે તેના પ્રત્યે સમ, મધ્યસ્થ કે તટસ્થ રહી શકે છે. ઉપેક્ષા કે મધ્યસ્થતાને પ્રેક્ષાથી અલગ કરી શકાતાં નથી. "જે આ મહાન લોકની ઉપેક્ષા કરે છે—તેને નિકટતાથી જુએ છે, તે અપ્રમત્ત વિહાર કરી શકે છે"[1]

---

૧. આયારો ૩/૮૭

આંખ દૃશ્યને જુએ છે, પરંતુ તે દૃશ્યની નિમિત્ત કે ફળભોક્તા નથી. તે અકારક કે અવેદક છે.[1] એ જ રીતે ચૈતન્ય પણ અકારક અને અવેદક છે. જ્ઞાની જ્યારે ફક્ત જાણે કે જુએ છે ત્યારે ન તો તે કર્મબંધ કરે છે અને ન તો તે વિપાકમાં આવેલાં કર્મોનું વેદન કરે છે. જે ફક્ત જાણવા અને જોવાનો અભ્યાસી બની જાય છે તે વ્યાધિ કે અન્ય આગંતુક કષ્ટને માત્ર સાક્ષીભાવે જોઈ લે છે. પ્રેક્ષાથી આ વેદનાના કષ્ટની માત્ર અનુભૂતિ જ ઓછી નથી થતી, પરંતુ કર્મના બંધ, સત્તા, ઉદય અને નિર્જરા[2]ને જોવાની ક્ષમતા પણ વિકસે છે.

---

૧. જે કરનાર છે, કર્તા છે, તે કારક છે. જે ભોગવનાર છે, ભોક્તા છે, તે વેદક છે. અકારક અને અવેદકનું તાત્પર્ય છે—ન કરનાર અને ન ભોગવનાર.

૨. નવા કર્મ-પરમાણુઓને ગ્રહણ કરવા તે 'બંધ' છે. બંધન પછી જ્યાં સુધી કર્મોનું ફળ મળવાનું શરૂ થતુ નથી ત્યાં સુધીનો સમય 'સત્તા' છે, જ્યારે કર્મનું ફળ મળે છે, ત્યારે 'ઉદય' છે અને જ્યારે કર્મ આત્માથી અલગ થઈ જાય છે, ત્યારે તેને 'નિર્જરા' કહેવામાં આવે છે.

*

□ ૩. અપ્રમાદ □

ધ્યાનનું સ્વરૂપ અપ્રમાદ છે, ચૈતન્યનું જાગરણ કે સતત જાગરૂકતા. જે જાગૃત થાય છે તે જ અપ્રમત્ત બને છે. જે અપ્રમત્ત બને છે તે જ એકાગ્ર થઈ શકે છે. એકાગ્ર ચિત્ત-વાળી વ્યક્તિ જ ધ્યાન કરી શકે છે. જે પ્રમત્ત હોય છે, પોતાના અસ્તિત્વ પ્રતિ–પોતાના ચૈતન્ય પ્રતિ, જાગૃત નથી થતા તે બધી બાજુથી ભયનો અનુભવ કરે છે. જે અપ્રમત્ત હોય છે, પોતાના અસ્તિત્વ પ્રતિ, પોતાના ચૈતન્ય પ્રતિ જાગૃત હોય છે તે કયાંય પણ ભયનો અનુભવ નથી કરતો. તે સદૈવ અભય રહે છે.

અપ્રમત્તને કાર્ય કર્યા પછી તેની સ્મૃતિ સતાવતી નથી. વાતચીતના સમયે વાતચીત કરે છે, તે પછી વાતચીતનો એક શબ્દ પણ તેને યાદ આવતો નથી. આ જ સૌથી મોટી સાધના છે. મનુષ્ય જેટલું કામ કરે છે તેનાથી વધુ તે સ્મૃતિ-માં ગૂંચવાયેલો રહેતો હોય છે. ભોજન કરતાં કરતાં પણ અનેક વાતો તેને યાદ આવે છે. જે સમયે જે કામ કરવામાં આવે, તે સમયે તેમાં જ લીન રહેનાર સાધક હોય છે. શરીર, મન અને વાણીનો યોગ કે સામંજસ્ય વિરલ વ્યક્તિ-ઓમાં જ જોવા મળે છે. જ્યાં શરીર અને મનનું સામં-

જસ્ય સ્થપાતું નથી ત્યાં વિક્ષેપ, ચંચલતા અને ક્ષોભ ઉદ્ભવે છે.

સાધનાનો અર્થ છે—કર્મ, મન અને શરીર આ ત્રણેની એક જ દિશા તેને એકાગ્રતા કે ધ્યાન, કાંઈ પણ કહો. એકાગ્રતામાં વિચારોને રોકવાના નથી હોતા, પરંતુ તે અપ્રયત્નનો પ્રયત્ન હોય છે. પ્રયત્નથી મન વધારે ચંચળ બને છે. એકાગ્રતા ત્યારે જ સધાય છે જ્યારે મન નિર્મળ હોય છે. એકાગ્રતા વગર નિર્મળતા પ્રગટતી નથી અને નિર્મળતા વગર એકાગ્રતા સંભવિત નથી. ત્યારે પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે તો પછી શું કરવું જોઈએ? આપણે પોતાને જ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પોતાનું દર્શન કરો અને પોતાની જાતને સમજો. ઘણાખરા લોકો તો પોતાની જાતને જ સમજતા નથી. જે પોતાના શ્વાસને સમજી લે છે તે જ મહાન જ્ઞાની બને છે. તે માત્ર અક્ષરજ્ઞાની જ નથી હોતો, આત્મજ્ઞાની પણ બને છે. તમે શ્વાસ અને પ્રાણને નથી જાણતા, શ્વાસ પર લક્ષ નથી આપતા, છતાં પણ શ્વાસ તો ચાલ્યા જ કરે છે. શ્વાસ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જે તેની ઉપેક્ષા કરે છે તે પોતે જ ઉપેક્ષિત બની જાય છે. શ્વાસ, પ્રાણ, ઇન્દ્રિય, શરીર અને મન આ પાંચેને સમજ્યા વગર મનની અશાંતિનું સમાધાન થઈ શકતું નથી.

ધનવાન અને ગરીબ, વૃદ્ધ અને યુવક, પુરુષ અને સ્ત્રી—બધાનો એક જ પ્રશ્ન હોય છે કે મનની અશાંતિ કેવી રીતે મટે? મન અશાંત નથી. તે તો જ્ઞાનનું માધ્યમ જ

છે. અજ્ઞાનવશ આપણે અશાંતિનો તેમાં આરોપ કરીએ છીએ. ફૂલમાં ગંધ છે. હવાથી તે બહુ જ દૂર સુધી ફેલાય છે. શું ગંધને ચંચળ કહી શકાય? ના, હવાના સંયોગથી ગંધનો ફેલાવો થાય છે. તેવી જ રીતે મન રાગના રથ પર ચઢીને ફેલાય છે. જો મનમાં રાગ કે આસક્તિ નથી તો મન ચંચળ થતું નથી.

"એક ક્ષણને માટે પણ પ્રમાદ ન કરો" આ ઉપદેશ-ગાથા છે, પરંતુ અભ્યાસની કુશળતા વગર એ કેવી રીતે શકય છે કે વ્યક્તિ એક ક્ષણ માટે પણ પ્રમાદ ન કરે? મન એટલું ચંચળ અને મોહગ્રસ્ત છે કે માનવી એક ક્ષણ માટે પણ અપ્રમત્ત રહી શકતો નથી. આ અપ્રમાદની સાધના વળી શું છે? અપ્રમાદનું આલંબન શું છે, જેની મદદથી કોઈપણ વ્યક્તિ અપ્રમત્ત રહી શકે છે?

પ્રેક્ષા-ધ્યાન અપ્રમાદની જ સાધના છે, જેનાં મુખ્ય બાર અંગ છે:

૧. કાયોત્સર્ગ	૭. વર્તમાન ક્ષણ-પ્રેક્ષા
૨. અંતર્યાત્રા	૮. વિચાર-પ્રેક્ષા અને સમતા
૩. શ્વાસપ્રેક્ષા	૯. સંયમ
૪. શરીરપ્રેક્ષા	૧૦. ભાવના
૫. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા	૧૧. અનુપ્રેક્ષા
૬. લેશ્યાધ્યાન (રંગધ્યાન)	૧૨. એકાગ્રતા

*

□ ૪. કાયોત્સર્ગ □

શરીરની ચંચળતા, વાણીનો પ્રયોગ અને મનની ક્રિયા —આ ત્રણેને માટે એક શબ્દપ્રયોગ 'યોગ'[1] કરી શકાય. ધ્યાનનો અર્થ છે—યોગનો નિરોધ. પ્રવૃત્તિઓ ત્રણ છે અને ત્રણેનો નિરોધ કરવાનો છે. પરિણામે ધ્યાનના પણ ત્રણ પ્રકાર આપમેળે જ થઈ જાય છે: કાયિક ધ્યાન, વાચિક ધ્યાન અને માનસિક ધ્યાન. આ કાયિક ધ્યાન તે જ કાયોત્સર્ગ. તેને કાય-ગુપ્તિ, કાય-સંવર, કાય-વિવેક, કાય-વ્યુત્સર્ગ અને કાય-પ્રતિસંલીનતા પણ કહેવામાં આવે છે.

કાયોત્સર્ગ માનસિક એકાગ્રતાની પહેલી શરત છે. એટલા માટે જ પ્રેક્ષાધ્યાનનું પ્રથમ ચરણ કાયોત્સર્ગ છે, જે બધા જ પ્રકારનાં કરવામાં આવતાં પ્રેક્ષા-ધ્યાનના પ્રારંભમાં જ કરવામાં આવે છે. તેના સિવાય પણ કાયોત્સર્ગનો અભ્યાસ સ્વતંત્રરૂપે પણ દીર્ઘકાળ સુધી કરવામાં આવે છે. કાયોત્સર્ગ સાધવાની પ્રક્રિયા મટ્ટે પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, સુખાસન વગેરેમાંથી ગમે તે એકની પસંદગી સગવડપૂર્વક કરી શકાય છે. તે આસનમાં સ્થિત થઈને શરીરને તદ્દન

૧. 'યોગ' જૈન દર્શનનો પારિભાષિક શબ્દ છે, જે મન, વચન અને શરીરની પ્રવૃત્તિઓનો દ્યોતક છે.

શાંત અને સ્થિર રાખવામાં આવે છે. ગર્દન, કરોડરજ્જુ તથા કમર સીધી રાખવામાં આવે છે તથા શરીરમાં ક્યાંય પણ તનાવ કે અકડાઈ ન રહે, તેના માટે મસ્તકથી લઈને પગ સુધી પ્રત્યેક અવયવ પર ચિત્તને એકાગ્ર કરી સ્વતઃ સૂચના (Auto-Suggestion) દ્વારા આખાયે શરીરની શિથિલતા સાધી શકાય છે. શરીરની પ્રત્યેક માંસપેશી તથા પ્રત્યેક સ્નાયુમાં આ રીતે તનાવમુક્તિનો અનુભવ કરી શકાય છે.

પૂર્ણ શિથિલીકરણ થઈ જતાં ચૈતન્ય અને શરીરની પૃથક્ પૃથક્ અનુભૂતિ કરી શકાય છે. જેનાથી અનુભૂતિના સ્તર પર 'ભેદ-વિજ્ઞાન'નો અભ્યાસ થઈ શકે છે. શારીરિક તનાવથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે કાયોત્સર્ગનો અભ્યાસ ખૂબ જ જરૂરી છે. બે કલાક સુધી સૂવાથી પણ શરીર તેમ જ માંસપેશીઓને જે વિશ્રામ પ્રાપ્ત થતો નથી તેટલો વિશ્રામ અડધો કલાક જ વિધિવત્ કાયોત્સર્ગ કરવાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. બલ્કે તેના કરતાં પણ વધુ વિશ્રામ મળી શકે છે. તે સિવાય પણ કાયોત્સર્ગના અનેક પ્રકાર પ્રયોજન-ભેદથી કરી શકાય છે તથા તેનાથી કેટલીયે ઉપલબ્ધિ પણ થઈ શકે છે[1]

---

૧. વધુ વિગત માટે જુઓ : 'પ્રેક્ષાધ્યાન : કાયોત્સર્ગ'-જીવન વિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા-પુષ્પ : ૨.

*

□ ૫. અંતર્યાત્રા □

પ્રેક્ષા-ધ્યાનનું બીજું ચરણ 'અંતર્યાત્રા' છે. ધ્યાનની સાધનામાં નાડી-તંત્રની પ્રાણ-શક્તિ (Nervous energy)ને વિકસિત કરવી અત્યંત આવશ્યક છે. આપણા કેન્દ્રીય નાડી-તંત્રનું મુખ્ય સ્થાન સુષુમ્ણા (Spinal Cord) છે. સુષુમ્ણાનો નીચેનો છેડો — શક્તિ-કેન્દ્ર ઊર્જા કે પ્રાણશક્તિનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે. અંતર્યાત્રામાં ચિત્તને શક્તિકેન્દ્રથી—સુષુમ્ણાના માર્ગથી જ્ઞાનકેન્દ્ર સુધી લઈ જવાનું હોય છે. ચેતનાની આ અંતર્યાત્રાથી ઊર્જાનો પ્રવાહ કે પ્રાણની ગતિ ઊર્ધ્વગામી થાય છે. આ યાત્રાની અનેક આવૃત્તિઓથી નાડીતંત્રની પ્રાણ-શક્તિ વિકસિત થાય છે.

આપણા ચૈતન્યનું, જ્ઞાનનું કેન્દ્ર નાડીસંસ્થાન છે. તે આખાયે શરીરમાં ફેલાયેલું છે. પરંતુ કરોડરજ્જુના નીચેના છેડેથી માથા સુધીનું સ્થાન ચૈતન્યનું મૂળ કેન્દ્ર છે. આત્માની અભિવ્યક્તિનું પણ આ જ સ્થાન છે. આ ચિત્તનું પણ સ્થાન છે. આ મનનું અને ઇન્દ્રિયનું સ્થાન છે. સંવેદન, પ્રતિ-સંવેદન, જ્ઞાન—બધું અહીંથી જ પ્રસારિત થાય છે. શક્તિનું પણ આ જ સ્થાન છે. જ્ઞાનવાહી અને ક્રિયાવાહી તંતુઓનું પણ આ જ કેન્દ્રસ્થાન છે. મનુષ્ય ઊર્જાને અધોગામી કરવાનું

જ જાણે છે, ઊર્ધ્વગામી કરવાનું જાણતો નથી. ફક્ત દિશાનું જ પરિવર્તન થયું કે જે શક્તિ નીચેની તરફ જતી હતી તે ઉપરની તરફ જવા માંડે છે. એટલું જ તો અંતર પડે છે. મસ્તિષ્કની ઊર્જાનું નીચે જવું તે ભૌતિક જગતમાં પ્રવેશ કરવા સમાન છે. કામ-કેન્દ્રની ઊર્જાનું ઉપર જવું અધ્યાત્મ જગતમાં પ્રવેશ કરવા સમાન છે. ઊર્જા નીચે જવાથી પૌદ્ગલિક સુખની અનુભૂતિ થાય છે. ઊર્જા ઉપર જવાથી અધ્યાત્મ સુખની અનુભૂતિ થાય છે. તે ફક્ત વિદ્યુતનું પરિવર્તન છે.

*

□ ૬. શ્વાસ–પ્રેક્ષા □

શ્વાસ અને પ્રાણ, શ્વાસ અને મન અતૂટ બંધનથી જોડાયેલાં છે. આપણે મનને સીધું પકડી શકતા નથી. પ્રાણની ધારાને પણ સીધી પકડી શકાતી નથી. પરંતુ મનને પકડવા માટે પ્રાણને પકડવો પડે અને પ્રાણને પકડવા માટે શ્વાસને પકડવો પડે. શ્વાસના પરિવર્તન દ્વારા આપણે માનસિક વિકાસ કરી શકીએ છીએ.

મનની શાન્ત સ્થિતિ કે એકાગ્રતા માટે શ્વાસનું શાન્ત થવું અત્યંત જરૂરી છે. શાન્ત શ્વાસનાં બે રૂપો પ્રાપ્ત થાય છે : ૧. સૂક્ષ્મ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ૨. મંદ યા દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ.

કાયોત્સર્ગમાં શ્વાસ–પ્રશ્વાસનો નિરોધ કરવામાં નથી આવતો, પરંતુ તેને સૂક્ષ્મ કરી દેવામાં આવે છે. તેમાં પ્રયત્નપૂર્વક સૂક્ષ્મ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા પડે છે. આ સૂક્ષ્મ શ્વાસ 'સ્થૂળ શ્વાસ–નિરોધ' કે કુંભક કોટિમાં આવી જાય છે.

ધ્યાનમુદ્રાનાં મૌલિક તત્ત્વોમાંથી એક છે મંદ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ. પ્રાણવાયુને ધીરે ધીરે લેવો જોઈએ અને ધીરે ધીરે છોડવો જોઈએ, તેને જ દીર્ઘ–શ્વાસ કહેવામાં આવે છે.

શ્વાસવિજય કે શ્વાસ–નિયંત્રણ વગર ધ્યાન થઈ શકતું જ નથી, આ હકીકત છે.

આપણે શ્વાસ લેતી વખતે 'શ્વાસ લઈ રહ્યા છીએ' એવો અનુભવ કરવો જોઈએ, તેની જ સ્મૃતિ રહેવી જોઈએ. મનને બીજી કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં ન જવા દેવું જોઈએ. તે શ્વાસમય થઈ જાય, તેને માટે જ સમર્પિત થઈ જાય. શ્વાસની ભાવક્રિયા જ શ્વાસ–પ્રેક્ષા છે. આ નસકોરાંની અંદર પણ થઈ શકે છે અને શ્વાસના પૂર્ણ આવાગમન પર પણ થઈ શકે છે. શ્વાસના વિભિન્ન આયામો અને વિભિન્ન રૂપોને પણ જોઈ શકાય છે.

શ્વાસપ્રેક્ષાના અનેક પ્રયોગો છે: દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા, સૂક્ષ્મ શ્વાસપ્રેક્ષા વગેરે.

દીર્ઘ શ્વાસ–પ્રેક્ષા :

પ્રેક્ષાધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર સૌથી પ્રથમ શ્વાસની ગતિને બદલે છે, તે પોતાના શ્વાસને દીર્ઘ બનાવે છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્ય એક મિનિટમાં ૧૫ થી ૧૭ શ્વાસ લે છે. દીર્ઘ શ્વાસપ્રેક્ષાના અભ્યાસથી આ સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે. સાધારણ અભ્યાસ કર્યા પછી આ સંખ્યા એક મિનિટમાં દસથી પણ ઓછી થઈ શકે છે અને વિશેષ અભ્યાસ પછી, પ્રયત્નથી તેને વધારે ઓછો કરી શકાય છે. શ્વાસને મંદ કે દીર્ઘ કરવાને માટે તનુપટ–ઉદરપટલની માંસપેશીઓનો યોગ્ય ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે.[૧]

---

૧. દીર્ઘ શ્વાસની પ્રક્રિયાને શરીર-વિજ્ઞાનના આધાર પર વિસ્તારથી સમજવા માટે જુઓ, 'પ્રેક્ષાધ્યાન : શ્વાસપ્રેક્ષા' જીવનવિજ્ઞાન ગ્રન્થમાળા, પુષ્પ : ૩.

શ્વાસને મંદ, દીર્ઘ કે સૂક્ષ્મ કરવાથી મન શાંત થાય છે. તેની સાથે સાથે આવેશ પણ શાંત થાય છે. કષાય પણ શાંત થાય છે. ઉત્તેજના અને વાસના પણ શાંત થાય છે. શ્વાસ જ્યારે ટૂંકો હોય છે, ત્યારે વાસના ઉત્તેજિત થાય છે, ઉત્તેજના વધે છે, કષાય જાગૃત થાય છે. આ બધા જ દોષોનું વાહન 'શ્વાસ' છે. જ્યારે એમ માલૂમ પડે કે ઉત્તેજના આવવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે તરત જ શ્વાસને દીર્ઘ કરી દો. દીર્ઘ શ્વાસ લેવાના શરૂ કરી દો તો આવતી ઉત્તેજનાઓને પાછી ફેરવી શકો છો, રોકી શકો છો. તેનું કારણ એ છે કે તેને (કષાય, વાસનાને) શ્વાસનું વાહન પ્રાપ્ત થતું નથી. વગર આલંબને કોઈપણ ઉત્તેજના કે વાસના પ્રગટ થઈ શકતી જ નથી.

ધ્યાનની સાધના કરનાર સાધક મનની સૂક્ષ્મતા પકડવાનો અભ્યાસી બની જાય છે. તે તરત જ જાણી શકે છે કે મસ્તિષ્કના અમુક કેન્દ્રમાં કોઈ વૃત્તિ બહાર આવવા પ્રયત્ન કરી રહી છે. તે તરત જ દીર્ઘ શ્વાસનો પ્રયોગ પ્રારંભી દે છે. બહાર આવવાની જોર પકડતી વૃત્તિ તરત જ શાંત થઈ જાય છે. સાધક તે વૃત્તિઓની ઉત્તેજનાનો શિકાર બનતો નથી.

શ્વાસ વર્તમાનની વાસ્તવિકતા છે. તેને જોવાનો અર્થ છે, સમભાવથી જીવવું, વીતરાગતાની ક્ષણમાં જીવવું, રાગદ્વેષમુક્ત ક્ષણમાં જીવવું. જે વ્યક્તિ શ્વાસને જુએ છે તેના તનાવ સ્વયં વિસર્જિત થઈ જાય છે.

ઉપર બતાવવામાં આવ્યું જ છે કે પ્રેક્ષાધ્યાન આત્મા દ્વારા આત્માને જોવાની પદ્ધતિ છે. આત્માને જોવાનું પ્રથમ દ્વાર છે : શ્વાસ. અંતર્યામીનું પ્રથમ દ્વાર 'શ્વાસ' છે. જ્યારે અંદરની યાત્રા શરૂ થાય છે ત્યારે પ્રથમ પ્રવેશદ્વાર શ્વાસ-દ્વારમાંથી પસાર થવું પડે છે. જ્યારે શ્વાસની સાથે મન અંદર જવા માંડે છે, ત્યારે અંતર્યાત્રા શરૂ થઈ જાય છે. શ્વાસ આત્મા છે. એટલા માટે જ જ્યાં સુધી આપણે પહોંચવા ઇચ્છીએ છીએ ત્યાં સુધી તેના દ્વારા જ પહોંચી શકાય છે. આત્માના દ્વારા જ આત્માને જુઓ—નો અર્થ છે, ચિત્ત દ્વારા શ્વાસનાં સ્પંદનોને જોવાં

સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા :

જેવી રીતે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રેક્ષાધ્યાનનું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે, તેવી જ રીતે સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા પણ તેનું એક ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લઈને જમણા નસકોરાથી તે બહાર કાઢવો અને જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લઈને ડાબા નસકોરાથી તે બહાર કાઢવો—આ છે સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા. તેને જોવો, તેની પ્રેક્ષા કરવી, તેની સાથે ચિત્તનો યોગ કરવો તે બધી ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ બાબતો છે. સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષાના માધ્યમથી જ ચેતનાનાં વિશિષ્ટ કેન્દ્રો-ને પણ જાગૃત કરી શકાય છે. તેનો સતત અભ્યાસ અનેક ઉપલબ્ધિઓમાં સહાયક બને છે.

*

□ ૭. શરીર–પ્રેક્ષા □

સાધનાની દૃષ્ટિએ શરીરનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. તે આત્માનું કેન્દ્ર છે. તેના માધ્યમથી જ ચૈતન્ય અભિવ્યક્ત થાય છે. ચૈતન્ય પર આવેલાં આવરણો દૂર કરવા માટે તેને સશક્ત માધ્યમ બનાવી શકાય છે.

શરીરને સમગ્ર દૃષ્ટિથી જોવાની સાધનાપદ્ધતિ બહુ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શરીરના ત્રણ ભાગ છે: અધોભાગ, ઊર્ધ્વભાગ, તીર્યગ્ભાગ.

"સાધક આંખોને સંયત કરી શરીરની પ્રેક્ષા કરે. તેની પ્રેક્ષા કરનાર તેના ત્રણે ભાગોને જાણી લે છે."[1]

"જે સાધક વર્તમાન ક્ષણમાં શરીરની અંદર થનાર સુખ–દુઃખની વેદનાને (દ્રષ્ટાભાવથી) જુએ છે, વર્તમાન ક્ષણની ખોજ કરે છે, તે જ સાધક અપ્રમત્ત બની શકે છે."[2]

શરીરપ્રેક્ષાની આ પ્રક્રિયા અંતર્મુખ થવાની પ્રક્રિયા છે. સામાન્ય રીતે બહારની તરફ પ્રવાહિત થનાર ચૈતન્યની ધારાને અંદરની તરફ પ્રવાહિત કરવાનું પ્રથમ સાધન સ્થૂળ શરીર છે. શરીરપ્રેક્ષાથી પહેલાં શરીરના બહારના ભાગને

---

૧. આયારો ૧/૧૨૧

૨. એજન ૫/૨૧

જોઈએ છીએ. પછી શરીરની અંદર મનને લઈ જઈ આંતર ભાગને જોઈએ છીએ. શરીરનાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ સ્પંદનોને જોઈએ છીએ. શરીરની અંદર જે કાંઈ છે તેને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણી કોષ-સ્તરીય ચેતના જે દરેક કોષની પાસે છે તેને આપણે પ્રેક્ષા દ્વારા જાગૃત કરીએ છીએ. ચેતનાના જે ભાગ સુષુપ્ત અને કુંઠિત છે, તેમને જાગૃત કરીએ છીએ. શરીરનો પ્રત્યેક કણ ચિત્તના આદેશને સ્વીકારવા માટે તત્પર હોય છે કે તે જાગૃત થઈ જાય અને મનની સાથે તેનું સંબંધ-સૂત્ર જોડાઈ જાય. પરંતુ જ્યારે જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન નથી થતો ત્યારે તે મૂર્છામાં જ રહી જાય છે. અને આવી પરિસ્થિતિમાં ચિત્તનો આદેશ ત્યાં સુધી પહોંચી શકતો જ નથી. તેઓ નિષ્ક્રિય જ થઈ જાય છે. સ્થૂળ શરીરની અંદર તેજસ્ અને કર્મ આ બે સૂક્ષ્મ શરીર છે. તેમની અંદર આત્મા છે. સ્થૂળ શરીરની ક્રિયાઓ અને સંવેદનોને જોવાનો અભ્યાસ કરનાર જ ધીરે ધીરે તેજસ્ અને કર્મશરીરને જોવા લાગી જાય છે. શરીરપ્રેક્ષાનો દૃઢ અભ્યાસ અને મનના સુશિક્ષિત થયા પછી જ શરીરમાં પ્રવાહિત થનાર ચૈતન્યની ધારાનો સાક્ષાત્કાર થવા માંડે છે. જેમ જેમ સાધક સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ દર્શન તરફ પ્રગતિ કરે છે તેમ તેમ તેનો પ્રમાદ ઘટતો જાય છે.

સ્થૂળ શરીરની વર્તમાન ક્ષણને જોનાર જાગૃત બની જાય છે. કોઈ ક્ષણ સુખરૂપ નીવડે છે તો કોઈ ક્ષણ દુઃખરૂપ નીવડે છે. ક્ષણને જોનાર સુખાત્મક ક્ષણ તરફ રાગ કરતો નથી કે દુઃખાત્મક ક્ષણ પ્રત્યે દ્વેષ પણ રાખતો નથી.

તે ફક્ત જુએ છે અને જાણે છે.

"શરીરની પ્રેક્ષા કરનાર શરીરની અંદર પહોંચીને શરીર–ધાતુઓને જુએ છે અને ઝરતા વિવિધ આંતર-સ્રાવોને પણ જુએ છે."[1]

જોવાનો પ્રયોગ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તેનું મહત્ત્વ ત્યારે જ અનુભવાય છે, જ્યારે મનની સ્થિરતા, દઢતા અને સ્પષ્ટતાથી દશ્યને જોવામાં આવે છે. શરીરનાં પ્રકંપનોને જોવાં, તેની ખૂબ જ અંદર પ્રવેશીને અંદરનાં પ્રકંપનોને જોવાં, મનને બહારથી અંદર લઈ જવાની આ પ્રક્રિયા છે. શરીરનું જેટલું પ્રમાણ છે તેટલું જ આત્માનું પણ છે, જેટલું આત્માનું પ્રમાણ છે તેટલું જ ચેતનાનું પણ છે. અર્થાત્ શરીરના કણેકણમાં ચૈતન્ય વ્યાપ્ત છે. એટલા માટે શરીરના પ્રત્યેક કણમાં સંવેદના થાય છે. તે સંવેદનથી મનુષ્ય પોતાના સ્વરૂપને જુએ છે, પોતાના અસ્તિત્વને ઓળખે છે અને પોતાના સ્વભાવનો અનુભવ કરે છે. શરીરમાં થનાર સંવેદનને જોવાં તે ચૈતન્યને જોવા સમાન છે. તેના માધ્યમથી જ આત્માને જોવાનો છે.

શરીર–પ્રેક્ષાનો મુખ્ય આધાર, મૂલાધાર છે: આખાયે શરીરમાં ચૈતન્ય વ્યાપ્ત છે, આખાયે શરીરમાં પ્રાણધારા પ્રવાહિત છે, આખાયે શરીરમાં જ્ઞાનતંતુ (Sensory nerves) અને કર્મ-તંતુ (Motor Nerves) ફેલાયેલાં છે. શરીરપ્રેક્ષા દ્વારા આખાયે શરીરમાં વ્યાપ્ત ચૈતન્યને જાગૃત કરી શકાય છે. પ્રાણ–પ્રવાહને સંતુલિત કરી શકાય છે. જ્ઞાનતંતુઓ

૧. આયારો ૨/૧૩૦

તેમ જ કર્મતંતુઓની ક્ષમતાનો વિકાસ કરી શકાય છે. પરિણામે જ્યાં ચેતના પર આવેલ આવરણ દૂર થાય છે, ત્યાં સાથે જ પ્રાણ-શક્તિ, જ્ઞાન-તંતુ તેમજ કર્મ-તંતુનો પર્યાપ્ત ઉપયોગ તથા માંસપેશીઓ કે રક્ત-સંચાર (Blood Circulation)ની ક્ષમતામાં સંતુલનના માધ્યમથી અભિષ્ટ માનસિક તેમ જ શારીરિક લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

*

૮. □ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા □

આપણી વૃત્તિઓ, ભાવ કે આદતો વિશુદ્ધ કરવા માટે પ્રથમ તો એ સમજવું જરૂરી છે કે અશુદ્ધિનો ઉદ્ભવ ક્યાંથી થાય છે અને તેનું પ્રગટીકરણ ક્યાંથી થાય છે. જો આપણે તે તંત્રને સારી રીતે સમજી લઈશું તો તેને શુદ્ધ કરવામાં ખૂબ જ સરળતા રહેશે. આપણે યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિ અને વર્તમાન શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિ—આ બંને દૃષ્ટિએ તેના પર વિચાર કરવો પડશે.

વર્તમાન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિ અનુસાર આપણા શરીરમાં બે પ્રકારની ગ્રંથિઓ છે: (૧) વાહિનીયુક્ત (૨) વાહિની-રહિત (Ductless). આ વાહિનીરહિત ગ્રંથિઓ અંતઃસ્રાવી હોય છે. તેને 'એન્ડોક્રાઈન ગ્લેન્ડઝ' પણ કહેવામાં આવે છે. પીનીયલ, પિચ્યુટરી, થાયરાઈડ, પેરાથાયરાઈડ, થાઈમસ, એન્ડ્રીનલ, ગોનાડ્સ અને સ્પ્લીન—આ બધી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ છે. તેમના સ્રાવને હોર્મોન કહેવામાં આવે છે. આપણી શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન આ ગ્રંથિઓ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા સ્રાવો (હોર્મોન)ના માધ્યમથી થાય છે. આપણી બધી જ ચૈતન્ય ક્રિયાઓનું સંચાલન આ ગ્રંથિતંત્ર દ્વારા થાય છે. એટલે જ તે ગ્રંથિઓને

ચૈતન્યકેન્દ્રોની સંજ્ઞા-નામકરણ આપવામાં આવ્યું છે.

માનવને જેટલી ટેવો પડે છે તેનું મૂળ ઉદ્ગમ સ્થાન ગ્રંથિ-તંત્ર છે. આપણા શરીરના બે મુખ્ય ભાગ છે: એક નાડી તંત્ર (Nervous System) બીજું ગ્રંથિતંત્ર નાડી-તંત્રમાં આપણી બધી વૃત્તિઓ અભિવ્યક્ત થાય છે, અનુભવમાં આવે છે અને પછી તે વ્યવહારમાં ઊતરે છે. વ્યવહાર, અનુભવ કે અભિવ્યક્તિકરણ-આ બધાં જ નાડીતંત્રનાં કામ છે, પરંતુ ટેવોનો જન્મ, તેની ઉત્પત્તિ ગ્રંથિતંત્રમાં થાય છે. જે આપણી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ છે, તેમાં ટેવો જન્મ લે છે. તે જ ટેવો મગજ સુધી પહોંચે છે, અભિવ્યક્ત થાય છે અને પછી તે વ્યવહારમાં પરિણમે છે. એટલા માટે જ વિજ્ઞાનમાં એક નવા શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે—'ન્યૂરોએન્ડોક્રાઈન સિસ્ટમ'—તેનો અર્થ ગ્રંથિ તંત્ર અને નાડી-તંત્રનું સંયુક્ત કાર્ય-તંત્ર. આ જ સંયુક્ત-તંત્ર 'અર્ધ-ચેતન મન' છે. એ મગજને પણ પ્રભાવિત કરે છે. અર્થાત્ તે મગજથી પણ અધિક મૂલ્યવાન છે. જો તેને યોગ્ય સાધનો દ્વારા સંતુલિત કરવામાં આવે છે તો બધી જ અનિષ્ટ ભાવનાઓથી મુક્તિ મળે છે.

અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાં નીચેની ગ્રંથિઓ-ઉપવૃક્ક ગ્રંથિઓ (એડ્રીનલ) અને જનનગ્રંથિઓ (ગોનાડ્સ)-વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થવાનાં આ સ્થાન છે. કામવાસનાનું સ્થાન જનનગ્રંથિ (ગોનાડ્સ) અને ભય, આવેગ તથા ખરાબ ભાવો ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન એડ્રીનલ ગ્રંથિઓ છે. યોગશાસ્ત્રની ભાષામાં તેને મણિપુર ચક્ર (તૈજસ્ કેન્દ્ર) અને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

(સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર) કહેવામાં આવે છે. ક્રૂરતા, વેર, મૂર્છા વગેરે સ્વાસ્થ્યકેન્દ્રમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તૃષ્ણા, ઈર્ષ્યા, ઘૃણા, ભય, કષાય અને વિષાદ મણિપુર ચક્ર (તૈજસ–કેન્દ્ર)માં ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યારે આપણું મન–આપણા વિચાર નાભિથી નીચેના ભાગમાં શક્તિ–કેન્દ્ર સુધી દોડે છે, દોડતા રહે છે ત્યારે ખરાબ વૃત્તિઓ ખદબદવા માંડે છે. પછીથી તે બહાર આવે છે અને છેલ્લે ટેવનું સ્વરૂપ પકડી લે છે.

ક્રોધ, કલહ, ઇર્ષ્યા, ભય, દ્વેષ વગેરેના કારણે એ ગ્રંથિઓ વિકૃત બને છે. આ આવેગોથી એડ્રીનલ ગ્રંથિ સૌથી વધારે પ્રભાવિત થાય છે. જ્યારે આ અનિષ્ટ ભાવનાઓ જાગે છે ત્યારે એડ્રીનલ ગ્રંથિને વધારે પડતો શ્રમ કરવો પડે છે અને બીજી બધી ગ્રંથિઓને પણ અતિશ્રમ કરવો પડે છે અને તે પણ થાકી જાય છે અને તદ્દન શિથિલ બની જાય છે. ગ્રંથિઓની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે, પરિણામે શારીરિક અને માનસિક સંતુલન તૂટી જાય છે. એટલા માટે જ એ ખૂબ આવશ્યક છે કે આપણે એ આવેગો અને ભાવનાઓ પર નિયંત્રણ કરીએ. આવેગોને ખૂબ જ સમજદારીથી સમજીએ, તથા ગ્રંથિઓ પર વધારે શ્રમ ન પડવા દઈએ. ગ્રંથિઓ પર વધારે શ્રમ ન પડે તેનો મૂળ ઉપાય 'ચૈતન્ય–કેન્દ્ર–પ્રેક્ષા' છે.

શ્વાસ–પ્રેક્ષા, શરીર–પ્રેક્ષા અને ચૈતન્યકેન્દ્રોની પ્રેક્ષા –આ બધાં ગ્રંથિઓને સક્રિય કરવાનાં જ સાધનો છે.

આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્રો (ગ્રંથિઓ) પર ધ્યાન કરીએ તો જ સક્રિય થશે.

જેમ જેમ આપણું ધ્યાન હૃદય (આનંદ-કેન્દ્ર)નાં ઉપરનાં ચૈતન્યકેન્દ્રો પર વધારે કેન્દ્રિત થશે, તેમ તેમ તે વધારે સક્રિય થતાં જશે. તેની સક્રિયતાથી ભય નાશ પામશે, આવેગ સમાપ્ત થશે અને અનિષ્ટ ભાવનાઓ પણ સમાપ્ત થશે. અને એક નવું જ દ્વાર-આયામ ખૂલશે. નવો આનંદ, નવી સ્ફૂર્તિ તથા ઉલ્લાસ પ્રાપ્ત થશે. ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા માત્ર મહત્ત્વપૂર્ણ જ નથી, પણ વાસ્તવમાં અધ્યાત્મ-વિકાસનું સર્વોત્તમ સાધન છે.

*

□ ૯. લેશ્યા–ધ્યાન □

લેશ્યા એવું ચૈતન્યસ્તર છે જ્યાં પહોંચવાથી વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર થાય છે.

ચેતનાની ભાવધારાને લેશ્યા કહેવામાં આવે છે.

લેશ્યાના બે પ્રકાર છે: દ્રવ્યલેશ્યા અને ભાવલેશ્યા. પૌદ્ગલિક Physical લેશ્યા અને આત્મિક લેશ્યા. તે નિરંતર બદલાતી જ રહે છે. લેશ્યા પ્રાણીની 'ઓરા' (આભામંડલ)નું નિયામક તત્ત્વ છે. ઓરામાં કોઈ વખત કાળો, કોઈ વખત લાલ, કોઈ વખત પીળો, કોઈ વખત નીલો અને કોઈ વખત સફેદ રંગ નીખરે છે. ભાવને અનુરૂપ રંગ બદલાતા જ રહે છે.

કષાયના તરંગો અને કષાયની શુદ્ધિ થવાથી ઉત્પન્ન થનાર ચૈતન્યતરંગો, એ બધા જ તરંગોને ભાવના રૂપમાં નિર્માણ કરવા અને એ વિચારને કર્મ અને ક્રિયા સુધી પહોંચાડવો એ લેશ્યાનું કામ છે. લેશ્યા જ સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શરીર વચ્ચેનું સંપર્ક-સૂત્ર છે.

લેશ્યાના છ પ્રકાર છે: કૃષ્ણ, નીલ, કાપોત, તેજસ્, પદ્મ અને શુકલ. તેમાં પ્રથમ ત્રણ અશુભ છે અને અંતિમ ત્રણ શુભ છે.

આપણી વૃત્તિઓ, ભાવ કે આદતો આ બધાંને ઉત્પન્ન કરનાર સશક્ત તંત્ર લેશ્યા-તંત્ર છે. ખરાબ આદતોને ઉત્પન્ન કરનાર ત્રણ લેશ્યાઓ છે. કૃષ્ણ લેશ્યા, નીલ લેશ્યા અને કાપોત લેશ્યા. ક્રૂરતા, હિંસા, કપટ, પ્રવંચના, પ્રમાદ, આલસ્ય વગેરે જેટલા પણ દોષો છે તે બધા જ આ ત્રણ લેશ્યાઓથી ઉત્પન્ન થાય છે.

લેશ્યાના પરિવર્તન દ્વારા જ જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થઈ શકે છે. જ્યારે કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત આ ત્રણે લેશ્યાઓ બદલાઈ જાય છે અને તેજો, પદ્મ અને શુકલ એ ત્રણે લેશ્યાઓ અવતરે છે ત્યારે પરિવર્તન થાય છે. લેશ્યાને બદલ્યા વગર જીવન બદલી શકાતું નથી. તે કેવળ કોરું તત્ત્વજ્ઞાન જ નથી, પરિવર્તન માટેનો ઉપાય છે, અભ્યાસનું સાધન છે.

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ લેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર થઈ શકે છે. જો લેશ્યા શુદ્ધ હશે તો વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન થશે. જો લેશ્યાઓ અશુદ્ધ હશે તો પણ વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન થશે. બન્ને બાજુએથી રૂપાંતર થશે. પણ પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે ત્યાં સુધી આપણે કેવી રીતે પહોંચવું ? આપણે રંગની મદદ લેવી પડશે. રંગ આપણા વ્યક્તિત્વને અત્યંત પ્રભાવિત કરે છે. રંગ સ્થૂળ વ્યક્તિત્વ, સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વ, તેજસ્ શરીર અને લેશ્યાતંત્રને પણ પ્રભાવિત કરે છે. જો આપણે રંગોની ક્રિયાઓને અને તેનાથી થતા મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવોને સમજી લઈએ તો વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણમાં આપણને ખૂબ જ સહયોગ મળે છે.

લેશ્યાધ્યાન દ્વારા આ ત્રણે લેશ્યાઓ પરિવર્તિત થઈ

જાય છે. કૃષ્ણુલેશ્યા શુદ્ધ થતાં થતાં નીલલેશ્યા, નીલલેશ્યા કાપોતલેશ્યા અને કાપોતલેશ્યા તેજોલેશ્યા બની જાય છે. આપણી અધ્યાત્મ-યાત્રા તેજોલેશ્યાથી, લાલ રંગથી શરૂ થાય છે. તેજોલેશ્યાનો રંગ બાલસૂર્ય જેવો છે અને રંગનું મનોવિજ્ઞાન બતાવે છે કે અધ્યાત્મની યાત્રા લાલ રંગથી જ શરૂ થાય છે. તેજોલેશ્યામાં આવતાંની સાથે જ આદતોમાં આપો-આપ પરિવર્તન થવા માંડે છે. તેમાં સ્વાભાવિક રીતે જ રૂપાંતર શરૂ થવા માંડે છે, પદ્મલેશ્યામાં વિશેષ બદલાતું જાય છે. શુકલલેશ્યામાં પહોંચતાં જ વ્યક્તિત્વનું પૂર્ણ રૂપાં-તર (Transformation) થઈ જાય છે.

ભાવધારા (લેશ્યા)ના આધાર પર જ આભામંડળમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. લેશ્યા ધ્યાન દ્વારા આભામંડળને બદલવાથી ભાવધારા પણ બદલાઈ જાય છે. આ દૃષ્ટિથી લેશ્યા ધ્યાન કે ચમકતા રંગોનું ધ્યાન ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આપણી ભાવધારા જેવી હોય છે તેને અનુરૂપ જ માનસિક ચિંતન તથા શારીરિક મુદ્રાઓ બને છે. આ ભૂમિકામાં લેશ્યા ધ્યાનની ઉપયોગિતા ખૂબ જ વધી જાય છે.

બન્ને સ્થિતિઓ આપણી સમક્ષ છે: એક સ્થિતિ વિશુદ્ધ અધ્યવસાય અને વિશુદ્ધ લેશ્યાની, બીજી સ્થિતિ અશુદ્ધ અધ્યવસાય અને અશુદ્ધ લેશ્યાની. જેમ જેમ સાધનાની શક્તિ વધશે તેમ તેમ કષાય મંદ થશે અને અધ્યવસાય, લેશ્યા, ભાવ, કર્મ અને વિચાર પોતાની મેળે જ શુદ્ધ થવા માંડશે.

*

□ ૧૦. વર્તમાન ક્ષણની પ્રેક્ષા □

ભૂતકાળ વીતી જાય છે, ભવિષ્ય આવવાનો બાકી હોય છે, જીવિત ક્ષણ વર્તમાન હોય છે. ભૂતકાળના સંસ્કારોની સ્મૃતિથી ભવિષ્યની કલ્પનાઓ અને વાસનાઓ જાગે છે. વર્તમાન ક્ષણનો અનુભવ કરનાર, સ્મૃતિ અને કલ્પના બન્નેથી બચી જાય છે. સ્મૃતિ અને કલ્પના રાગદ્વેષયુક્ત ચિત્તનું નિર્માણ કરે છે. જે વર્તમાન ક્ષણનો અનુભવ કરે છે તે સહજરૂપે રાગ-દ્વેષથી મુક્ત રહી શકે છે. આ રાગ-દ્વેષશૂન્ય વર્તમાન ક્ષણ જ સંવર છે. રાગદ્વેષશૂન્ય વર્તમાન ક્ષણમાં જીવનાર ભૂતકાળના સંચિત કર્મ-સંસ્કારના બંધનો નિરોધ કરે છે. આમ વર્તમાન ક્ષણમાં જીવનાર ભૂતકાળનું પ્રતિક્રમણ[1] વર્તમાનનું સંવરણ[2] અને ભવિષ્યનું પ્રત્યાખ્યાન[3] કરે છે.

"તથાગત[4] ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળના અર્થને નથી જોતા. કલ્પનાને છોડનાર મહર્ષિ વર્તમાનનો અનુપશ્યી (દ્દષ્ટા) બની, કર્મશરીરનું શોષણ કરી તેને ક્ષીણ કરી નાંખે છે"[5]

---

૧. ભૂતકાળમાં કરેલ દુષ્કૃત્યોથી પાછા ફરવું તે 'પ્રતિક્રમણ' છે.

૨. વર્તમાનમાં દુષ્કૃત્યોથી નિવૃત થવું 'સંવરણ' છે.

૩. ભવિષ્યકાળમાં દુષ્કૃત્યો ન કરવાના સંકલ્પ કરવા તે 'પ્રત્યાખ્યાન' છે.

૪. વર્તમાનમાં સદા દ્રષ્ટાભાવમાં રહેનાર 'તથાગત' કહેવાય છે.

૫. આયારો ૩/૬૦

દ્રવ્યક્રિયા ચિત્તનો વિક્ષેપ છે અને સાધના માટે વિઘ્ન છે. ભાવક્રિયા જાતે જ સાધના અને સ્વયં ધ્યાન છે. આપણે ચાલીએ છીએ અને ચાલતા સમયે આપણી ચેતના જાગૃત રહે છે, "આપણે ચાલી રહ્યા છીએ"—તેની જે સ્મૃતિ રહે છે–આ ગતિની ભાવક્રિયા છે. તેનું સૂત્ર એ છે કે "સાધક ચાલતા સમયે પાંચે ઈંદ્રિયોના વિષય પર મનને કેન્દ્રિત ન કરે. આંખોથી કાંઈક દેખાય, શબ્દો કાન પર અથડાય, ગંધના પરમાણુ પ્રવાહિત થાય, ઠંડી કે ગરમ હુવા શરીરને સ્પર્શે કરે; આ બધાંની સાથે તે પોતાના મનને ન જોડે. રસની પણ સ્મૃતિ ન કરે.

સાધક ચાલતી વખતે સ્વાધ્યાય ન કરે મનને સંપૂર્ણ રિક્ત–ખાલી રાખે સાધક 'ચાલનાર' ન રહે પરંતુ ચાલવું બની જાય, તન્મૂર્તિ (મૂર્તિમંત) ગતિ બની જાય. તેનું ધ્યાન ચાલવામાં જ કેન્દ્રિત રહે, ચેતના ગતિને પૂર્ણ સાથ આપે. આ ગમનયોગ છે.

જ્યારે ચિત્ત શરીર અને વાણીની પ્રત્યેક ક્રિયા સાથે જોડાય છે, ચેતના તેમાં વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારે તે ભાવક્રિયા બની જાય છે.

ભાવક્રિયાનું સૂત્ર છે: ચિત્ત ક્રિયમાણ ક્રિયામય બની જાય.[1] ઈન્દ્રિયો તે ક્રિયા પ્રત્યે સમર્પિત થઈ જાય, હૃદય તેની ભાવનાથી પ્રભાવિત થઈ જાય, મન તેના સિવાય બીજા કોઈપણ વિષયમાં ન જાય. આ સ્થિતિમાં ક્રિયા ભાવક્રિયા બને છે.

---

૧. જે ક્રિયા કરવામાં આવી રહી છે, તે ક્રિયાથી જ અનુપ્રાણિત થાય.

☐ ૧૧. વિચારપ્રેક્ષા અને સમતા ☐

આત્મા સૂક્ષ્મ છે, અતીન્દ્રિય છે. એટલા માટે જ તે પરોક્ષ છે. ચૈતન્ય તેનો ગુણ છે તેનું કાર્ય જોવું અને જાણવું છે. ચિત્ત અને શરીરના માધ્યમથી જાણવા અને જોવાની ક્રિયા થાય છે એટલા માટે ચૈતન્ય આપણી પ્રત્યક્ષ છે. આપણે જાણીએ છીએ અને જોઈએ છીએ ત્યારે ચૈતન્યની ક્રિયા થાય છે. સમગ્ર સાધનાનો એ જ ઉદ્દેશ્ય છે કે આપણે ચૈતન્યની સ્વાભાવિક ક્રિયા કરીએ. ફક્ત જાણીએ અને જોઈએ. આ સ્થિતિમાં અબાધ આનંદ અને અપ્રતિહત શક્તિની ધારા પ્રવાહિત રહે છે; પરંતુ મોહ દ્વારા આપણું દર્શન નિરુદ્ધ અને જ્ઞાન આવૃત્ત રહે છે. એટલા માટે જ આપણે ફક્ત જાણવા અને ફક્ત જોવાની સ્થિતિમાં નથી રહેતા. આપણે ઘણુંખરું સંવેદનાની સ્થિતિમાં હોઈએ છીએ. ફક્ત જાણવું તે જ્ઞાન છે. પ્રિયતા અને અપ્રિયતા ભાવથી જાણવું તે સંવેદના છે. આપણે પદાર્થને કાં તો પ્રિયતાની દૃષ્ટિથી જોઈએ છીએ, કાં તો અપ્રિયતાની દૃષ્ટિથી જોઈએ છીએ. પદાર્થને માત્ર પદાર્થની દૃષ્ટિથી નથી જોતા. પદાર્થને ફક્ત પદાર્થની દૃષ્ટિથી જોવો તે જ સમતા છે. તે ફક્ત જાણવા અને જોવાથી સિદ્ધ થાય છે. એમ પણ કહી શકાય કે ફક્ત જાણવું અને જોવું એ જ સમતા છે. જેને સમતા પ્રાપ્ત થાય છે તે જ જ્ઞાની બને છે. જે જ્ઞાની હોય છે તેને જ સમતા પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાની અને સામ્ય-યોગી બંને એકાર્થક છે.

આપણે ઇન્દ્રિયો દ્વારા જોઇએ છીએ, સાંભળીએ છીએ, સૂંઘીએ છીએ, ચાખીએ છીએ, સ્પર્શનો અનુભવ કરીએ છીએ તથા મનના દ્વારા સંકલ્પ–વિકલ્પ કે વિચાર કરીએ છીએ. પ્રિય લાગનાર ઇન્દ્રિય-વિષય અને મનોભાવ 'રાગ' ઉત્પન્ન કરે છે. અપ્રિય લાગનાર ઇન્દ્રિય-વિષય અને મનોભાવ 'દ્વેષ' ઉત્પન્ન કરે છે. જે પ્રિય અને અપ્રિય લાગનાર વિષયો અને મનોભાવોના પ્રત્યે સમ બને છે, તેના અંતઃકરણમાં તે પ્રિયતા અને અપ્રિયતાનો ભાવ ઉત્પન્ન કરતા નથી પ્રિય અને અપ્રિય તથા રાગ અને દ્વેષથી પર તે જ બની શકે છે જે ફક્ત જ્ઞાતા અને દૃષ્ટા હોય છે. જે ફક્ત જ્ઞાતા અને દ્રષ્ટા હોય છે, તે જ વીતરાગ બને છે

જેમ જેમ જોવા અને જાણવાના આપણો અભ્યાસ વધે છે તેમ તેમ ઇન્દ્રિય–વિષય અને મનોભાવ પ્રિયતા અને અપ્રિયતા ઉત્પન્ન કરવાનું બંધ કરી દે છે. પરિણામે રાગ અને દ્વેષ શાંત અને ક્ષીણ થવા માંડે છે. આપણી જાણવા અને જોવાની શક્તિ વધુ પ્રસ્ફુટિત થઇ જાય છે. મનમાં કોઇપણ વિકલ્પ ઊઠે, તેને આપણે જોઇએ, વિચારનો પ્રવાહ ચાલી રહ્યો હોય તેને આપણે જોઇએ. તેને જોવાનો અર્થ થાય છે કે આપણા અસ્તિત્ત્વને વિકલ્પથી ભિન્ન જોઇ લઇએ છીએ. 'વિકલ્પ દૃશ્ય છે' અને 'હું દ્રષ્ટા છું' —આ ભેદનો સ્પષ્ટ અનુભવ આપણને થઇ જાય છે. જ્યારે વિચારના પ્રવાહને જોતા જઇએ છીએ ત્યારે ધીરે ધીરે તેનો પ્રવાહ અટકી જાય છે. વિચારના પ્રવાહને જોતાં

જોતાં આપણી દર્શનની શક્તિ એટલી સૂક્ષ્મતમ થઈ જાય છે કે આપણે બીજાના વિચારપ્રવાહને જોવા પણ શક્તિમાન બની જઈએ છીએ.

આપણા આત્મામાં અખંડ ચૈતન્ય છે. તેમાં જાણવા અને જોવાની અસીમ શક્તિ છે છતાં પણ આપણે બહુ જ સીમિત જાણીએ છીએ અને જોઈએ છીએ. તેનું કારણ પણ એ જ છે કે આપણું જ્ઞાન આવૃત્ત છે, આપણું દર્શન આવૃત્ત છે. મોહને કારણે આ સૃષ્ટિનું સર્જન થયું છે. મોહ, રાગ અને દ્વેષને પ્રિયતા અને અપ્રિયતાના મનોભાવથી પોષણ મળી રહ્યું છે. જો આપણે જાણવા અને જોવાની શક્તિનો વિકાસ ઇચ્છીએ તો આપણે સૌથી પ્રથમ પ્રિયતા અને અપ્રિયતાના મનોભાવોને છોડવા પડશે. તેને છોડવા માટેનો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય 'જુઓ અને જાણો' છે. બીજો કોઈપણ ઉપાય નથી. આપણી અંદર જાણવા અને જોવાની જે શક્તિ બચેલી છે, આપણું ચૈતન્ય જેટલું અનાવૃત્ત છે, તેનો જ આપણે ઉપયોગ કરીએ. ફક્ત જાણવા અને જોવાનો જેટલો અભ્યાસ કરી શકીએ તેટલો કરવો જોઈએ. તેનાથી પ્રિયતા અને અપ્રિયતાના મનોભાવ પર ચોટ લાગે છે, લાગશે. તેનાથી જ રાગ–દ્વેષનો ચક્રવ્યૂહ તૂટશે. તેનાથી મોહની પકડ ઓછી થશે. પરિણામે જ્ઞાન અને દર્શનનું આવરણ ક્ષીણ થવા માંડશે. એટલા માટે વીતરાગસાધનાનો આધાર જાણવું અને જોવું જ બની શકે છે. માટે જ આ સૂત્રની રચના થઈ છે કે 'સમગ્ર જ્ઞાનનો સાર સામાયિક છે, સમતા છે.'

*

□ ૧૨. સંયમ : સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ □

આપણી અંદર શક્તિનો અનંત ખજાનો છે. તે શક્તિનો ખૂબ મોટો ભાગ ઢંકાયેલો છે, આવૃત્ત છે. ફક્ત અમુક જ ભાગ અસ્તિત્વમાં છે અને બહુ જ થોડો ભાગ આપણા ઉપયોગમાં આવી રહ્યો છે. જો આપણે આપણી શક્તિ પ્રત્યે જાગરુક હોઈએ તો ફક્ત અસ્તિત્વમાં રહેલી શક્તિ અને આવૃત્ત શક્તિને ઉપયોગની ભૂમિકા સુધી લઈ જઈ શકીએ છીએ.

શક્તિનું જાગરણ સંયમ દ્વારા કરી શકાય છે. આપણા મનની અનેક માંગણીઓ હોય છે. આપણે તે માંગણીઓને પૂરી કરતા જ જઈએ છીએ, પરિણામે આપણી શક્તિ સ્ખલિત થતી જ જાય છે. તેના જાગરણનું સૂત્ર 'મનની અયોગ્ય માંગોનો અસ્વીકાર' છે. મનની અયોગ્ય માંગોનો અસ્વીકાર એટલે સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ. આ જ સંયમ છે. જેનો નિશ્ચય (સંકલ્પ યા સંયમ) દૃઢ હોય છે તેને માટે કાંઈ પણ અઘરું કે અસંભવિત નથી.

શુભ અને અશુભ નિમિત્ત કર્મના ઉદયમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે, પરંતુ મનનો સંકલ્પ તે બધાંથી મોટું નિમિત્ત છે. તેનાથી જેટલું પરિવર્તન થઈ શકે છે, તેટલું અન્ય

નિમિત્તથી નથી થઈ શકતું. જે પોતાના નિશ્ચયમાં એકનિષ્ઠ હોય છે તે જ મહાન કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે.

સંયમથી જીવ આસ્રવ (ખરાબ વૃત્તિઓ)નો નિરોધ કરી શકે છે. સંયમનું ફળ અનાસ્રવ છે. જેમાં સંયમની શક્તિ વિકસિત થઈ ચૂકી છે, તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો પ્રવેશ થઈ શકતો નથી. સંયમી મનુષ્ય બહારનાં દબાણોને વશ થતો જ નથી, પ્રભાવિત પણ નથી થતો. સંયમનું સૂત્ર છે– દરેક કામ સમયસર કરો. દરેક કામ નિશ્ચિત સમયે કરો. જો તમે નવ વાગે ધ્યાન કરતા હો કે કરો છો અને પ્રતિદિન તે જ સમયે ધ્યાન કરો છો, મનની કોઈ પણ બીજી માંગનો સ્વીકાર નથી કરતા, તો તમારી સંયમ–શક્તિ પ્રબળ થઈ જશે.

સંયમ એક પ્રકારનો કુંભક છે. કુંભકમાં જેવી રીતે શ્વાસનો નિરોધ થાય છે તેવી રીતે સંયમમાં ઇચ્છાનો નિરોધ થાય છે. ઠંડી, ગરમી, ભૂખ–તરસ, બીમારી, ગાળો, માર–પીટ મારા–મારી આ બધી જ ઘટનાઓને સહન કરો. આ ઉપદેશ નથી, સંયમનો પ્રયોગ છે. ઠંડી લાગે છે ત્યારે મન ગરમ કપડાંની કે સગડી વગેરેની માંગ કરે છે. ગરમી લાગે છે તો મન ઠંડાં દ્રવ્યોની માંગ કરે છે. સંયમનો પ્રયોગ કરનાર તે માંગોની ઉપેક્ષા કરશે, મનની માંગને જાણી લેશે, જોઈ લેશે પણ તેને પૂરી નહીં કરે. એવું કરતાં કરતાં મન માંગ કરવાનું મૂકી દેશે. પછી જે કંઈ થશે તે સહજ ભાવથી સહન કરી શકાશે.

પ્રેક્ષા સંયમ છે, ઉપેક્ષા સંયમ છે. તમે પૂર્ણ એકાગ્રતાથી તમારા લક્ષ્યને જોશો, આપમેળે જ સંયમ થઈ જશે. પછી મન, વચન અને શરીરની માંગ તમને વિચલિત નહીં કરી શકે. તેની સાથે ઉપેક્ષા–મન, વચન અને શરીરનો સંયમ પણ પોતાની મેળે જ થઈ જાય છે.

સંયમશક્તિનો વિકાસ આ પ્રક્રિયાથી કરી શકાય છે, જે કરવાનું છે કે છોડવાનું છે તેની તમે ધારણા કરો, તેના પર મનને પૂર્ણ એકાગ્રતાથી કેન્દ્રિત કરો. નિશ્ચયની ભાષામાં તેને બોલી બોલીને તેનું પુનરાવર્તન કરો. પછી ઉચ્ચારને મંદ–ધીમો કરતા કરતા તેને માનસિક સ્તર પર લઈ જાઓ. તે પછી જ્ઞાનતંતુઓ Sensory Nerves અને કર્મતંતુઓ (Moter Nerves)ને કાર્ય કરવાનો નિર્દેશ કરો. પછી ધ્યાનસ્થ અને તન્મય થઈ જાઓ. આ પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે શક્તિના તે સ્રોતને પ્રવાહિત કરવામાં સફળ થઈશું, જ્યાં સહન કરવાની ક્ષમતા સ્વાભાવિક હોય છે.

*

□ ૧૩-૧૪ ભાવના અને અનુપ્રેક્ષા □

ધ્યાનનો અર્થ છે પ્રેક્ષા–જોવું. તેની સમાપ્તિ થયા પછી મનની મૂર્છાને તોડનાર વિષયનું અનુચિંતન કરવું તે અનુપ્રેક્ષા છે. જે વિષયનું અનુચિંતન વારે વારે કરવામાં આવે છે અથવા તો જે પ્રવૃત્તિનો વારે વારે અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, તેનાથી મન પ્રભાવિત થઈ જાય છે. એટલા માટે જ એ ચિંતન કે અભ્યાસને ભાવના કહેવામાં આવે છે.

આત્માનું મૌલિક સ્વરૂપ ચેતના છે. તેના બે ઉપયોગ છે: જોવું અને જાણવું. આપણી ચેતના આપણને શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રાપ્ત થઈ નથી એટલા માટે આપણું દર્શન અને જ્ઞાન આચ્છાદિત છે, આવૃત્ત છે. તેના ઉપર એક પડદો પડેલો છે. તેને દર્શનાવરણ અને જ્ઞાનાવરણ કહેવામાં આવે છે. તે આવરણ આપણા જ મોહ દ્વારા નાંખવામાં આવ્યું છે. આપણે તેને નિતાંત જાણતા નથી કે નિતાંત જોતા પણ નથી. જાણવા અને જોવાની સાથે સાથે પ્રિયતા કે અપ્રિયતાનો ભાવ પણ થાય છે, જે રાગ અને દ્વેષને ઉત્તેજિત કરે છે. રાગ અને દ્વેષ મોહને ઉત્પન્ન કરે છે. મોહ જ્ઞાન અને દર્શનને આવૃત્ત કરે છે. આ ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. આ ચક્રને તોડવાનો એક જ ઉપાય છે અને તે જ્ઞાતાભાવ કે દ્રષ્ટાભાવ.

કેવળ જાણવું, કેવળ જોવું. જે ફક્ત જાણે અને જુએ છે તે પોતાના અસ્તિત્વનો ઉપયોગ કરે છે. જે જાણવા–જોવાની સાથે પ્રિયતા કે અપ્રિયતાનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે, તે પોતાની નિતાંત જાગરુકતામાંથી હટીને મૂર્છામાં ચાલ્યો જાય છે. કેટલાક લોકો મૂર્છાને તોડવામાં પોતે જ જાગૃત થઈ જાય છે. જે પોતે જાગૃત નથી થતા તેમને શ્રદ્ધાના બળ પર જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

હે અદ્રષ્ટા! તમારું દર્શન તમારા જ મોહ દ્વારા નિરુદ્ધ છે, એટલા માટે જ તમે સત્યને નથી જોઈ શકતા, તમે સત્યને નથી જોઈ રહ્યા. એટલા માટે તમે તેના પર શ્રદ્ધા રાખો, જે દ્રષ્ટા દ્વારા તમને બતાવવામાં આવી રહ્યું છે.

અનુપ્રેક્ષાનો આધાર દ્રષ્ટા દ્વારા પ્રદત્ત બોધ છે. તેનું કાર્ય છે, અનુચિંતન કરતાં કરતાં તે બોધનું પ્રત્યક્ષીકરણ અને ચિત્તનું રૂપાંતર.

જે વ્યક્તિને ભાવનાનો અભ્યાસ થઈ જાય છે તેનામાં ધ્યાનની યોગ્યતા આવી જાય છે. ધ્યાનની યોગ્યતા માટે ચાર ભાવનાઓનો અભ્યાસ અત્યંત આવશ્યક છે:

૧. **જ્ઞાન-ભાવના:** રાગ–દ્વેષ અને મોહથી શૂન્ય થઈ તટસ્થ ભાવથી જાણવાનો અભ્યાસ.

૨. **દર્શન-ભાવના:** રાગ–દ્વેષ અને મોહથી શૂન્ય થઈ તટસ્થ ભાવથી જોવાનો અભ્યાસ.

૩. **ચારિત્ર-ભાવના:** રાગ–દ્વેષ અને મોહથી શૂન્ય સમત્વપૂર્ણ આચરણનો અભ્યાસ.

૪. વૈરાગ્ય-ભાવના : અનાસક્તિ, અનાકાંક્ષા અને અભયનો અભ્યાસ.

મનુષ્ય જેના માટે ભાવના કરે છે, જે અભ્યાસનું પુનરાવર્તન કરે છે, તે રૂપમા તેના સંસ્કાર આકાર પામે છે. આ આત્મસંમોહનની પ્રક્રિયા છે, તેને જપ પણ કહેવામાં આવે છે. આત્માની ભાવના કરનાર આત્મામાં સ્થિત થઈ જાય છે. 'સોહં''ના જપનો મર્મ પણ આ જ છે. 'અર્હમ્'-ની ભાવના કરવામાં 'અર્હત્' થવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. કોઈ વ્યક્તિ ભક્તિથી ભાવિત થાય છે, કોઈ બ્રહ્મચર્યથી અને કોઈ સત્સંગથી. અનેક વ્યક્તિ જુદી જુદી ભાવનાઓથી ભાવિત થાય છે. જે કોઈ પણ કુશળ કર્મથી પોતાને ભાવિત કરે છે તેની ભાવના તેને લક્ષ્ય તરફ લઈ જાય છે.

ભાવના નૌકા સમાન છે. નૌકા યાત્રીને કિનારા સુધી લઈ જાય છે, તેમ ભાવના પણ સાધકને દુઃખની પેલે પાર પહોંચાડે છે.

પ્રતિપક્ષની ભાવનાથી સ્વભાવ, વ્યવહાર અને આચરણને પણ બદલી શકાય છે. મોહકર્મના વિપાક પર પ્રતિપક્ષ-ભાવનાનું નિશ્ચિત પરિણામ હોય છે. ઉપશમની ભાવનાથી ક્રોધ, મૃદુતાની ભાવનાથી અભિમાન, ઋજુતાની ભાવનાથી માયા અને સંતોષની ભાવનાથી લોભને બદલી શકાય છે. રાગ અને દ્વેષના સંસ્કાર ચેતનાની મૂર્છાથી થાય છે અને તે મૂર્છા ચેતના પ્રત્યે જાગરુકતા લાવીને જ તોડી શકાય છે. પ્રતિપક્ષ ભાવના ચેતનાની જાગૃતિનો ઉપક્રમ છે. એટલા માટે તેનું નિશ્ચિત પરિણામ હોય છે.

સાધનાકાળમાં ધ્યાન પછી સ્વાધ્યાય અને સ્વાધ્યાય પછી ફરી ધ્યાન કરવું જોઈએ. સ્વાધ્યાય અંતર્ગત જપ, ભાવના અને અનુપ્રેક્ષા—આ બધાંનો જ સમાવેશ થઈ જાય છે. યથાસમય અને યથાશક્તિ આ બધાંના પ્રયોગો આવશ્યક છે. ધ્યાનને સમાપ્ત કરી અનિત્ય વગેરે અનુપ્રેક્ષાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધ્યાનમાં થનાર વિવિધ અનુભવોમાં ચિત્તનું ક્યાંય પણ આકર્ષણ ન હોય, તેમાં ચિત્ત ચોંટી ન જાય—આ દૃષ્ટિથી અનુપ્રેક્ષાના અભ્યાસનું મહત્ત્વ છે. ધર્મ–ધ્યાન પછી ચાર અનુપ્રેક્ષાનો અભ્યાસ હિતાવહ છે :

૧. એકત્વ અનુપ્રેક્ષા
૨. અનિત્ય અનુપ્રેક્ષા
૩. અશરણ અનુપ્રેક્ષા
૪. સંસાર અનુપ્રેક્ષા

૧. એકત્વ અનુપ્રેક્ષા :

વ્યક્તિ વિભિન્ન પ્રભાવોથી સંક્રાંત થાય છે અને તે પ્રભાવોથી તે એટલે જ બચી નથી શકતી, કારણ, તે પ્રભાવોને તે સક્રિયતાથી ગ્રહણ કરે છે. તેનાથી બચવાનો ફક્ત એક ઉપાય છે અને તે અક્રિયતાની અવસ્થાનું નિર્માણ કરવું. ધ્યાનથી અક્રિયતાની અવસ્થાનું નિર્માણ થાય છે. સમુદાયમાં રહેતાં રહેતાં એકાકીપણાનો અનુભવ કરવાથી જ આ અવસ્થાનું નિર્માણ થાય છે. 'હું એકલો છું બાકી બધા સંયોગ છે' સંયોગોને જ પોતાનું અસ્તિત્વ માનવું એ સક્રિયતા છે. તેમને પોતાના અસ્તિત્વથી ભિન્ન જોવાં, અનુભવવાં એ

અક્રિયતા છે.

આ એકત્વ અનુપ્રેક્ષાના લાંબા (છ માસના) અભ્યાસથી બાહ્ય પદાર્થો પ્રત્યે થનાર પોતાપણાની મૂર્છાને તોડી શકાય છે. આ વિવેક કે ભેદજ્ઞાનનો પ્રયોગ છે.

૨. અનિત્ય અનુપ્રેક્ષા :

શરીરનો યથાભૂત સ્વભાવ અને તેની ક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરનાર તેની અંદર થનાર વિભિન્ન ભાવોને જોવા લાગી જાય છે.

શરીર–દર્શનના અભ્યાસથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થનારી વિવિધ અવસ્થાઓ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે. સાધક વિચારે છે કે શરીર અનિત્ય છે. તે પહેલાં કે પછી, એક દિવસ જરૂર મૃત થવાનું છે, વિનાશ અને વિધ્વંસ તેનો સ્વભાવ છે. એ અધ્રુવ, અનિત્ય અને અશાશ્વત છે. તેનો ઉપચય અને અપચય થાય છે. તેની વિવિધ અવસ્થાઓ હોય છે. શરીરની અનિત્યતાના અનુચિંતનથી શરીર પ્રત્યે થનાર તીવ્ર આસક્તિથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. દેહાસક્તિ જ બધી આસક્તિઓનું મૂળ છે. તેના તૂટવાથી બીજા પદાર્થોમાં થનાર આસક્તિ પણ આપમેળે તુટી જવા માડે છે.

૩. અશરણ અનુપ્રક્ષા :

જે પોતાના જ અસ્તિત્વને નથી જાણતો તે ક્યાંય પણ સુરક્ષિત રહી શકતો નથી. ધન, પદાર્થ અને પરિવાર આ બધું જ અસ્તિત્વથી ભિન્ન છે. જે ભિન્ન છે તે કદી પણ રક્ષણ આપી શકતું નથી

અશરણને શરણ અને શરણને અશરણ માનનાર ભટકી જાય છે. પોતાની સુરક્ષા પોતાના જ અસ્તિત્વમાં છે. સ્વયંના શરણમાં આવવું એ જ અશરણ અનુપ્રેક્ષાનો મૂળ અર્થ છે.

૪. સંસાર અનુપ્રેક્ષા :

કોઈ પણ દ્રવ્ય ઉત્પાદ, વ્યય અને ધ્રૌવ્યના ચક્રથી મુક્ત નથી. જેનું અસ્તિત્વ છે, જે ધ્રુવ છે, તે ઉત્પન્ન થાય છે અને નષ્ટ પણ થાય છે. પાછું ઉત્પન્ન થાય છે અને ફરી પાછું નષ્ટ પણ થાય છે. પાછું ઉત્પન્ન થાય છે અને પાછું નષ્ટ થાય છે. આ ઉત્પાદ અને વિનાશનો ક્રમ ચાલ્યા જ કરે છે. આ ક્રમનું નામ જ સંસાર છે. પરમાણુ–સ્કંધ પરિવર્તિત થતા જ જાય છે. એક અવસ્થાને છોડીને બીજી અવસ્થામાં ચાલ્યા જાય છે. જીવ પણ બદલાતા જ રહે છે. તેઓ ક્યારેક જન્મ લે છે અને ક્યારેક મરે છે. તેઓ ક્યારેક માણસ હોય છે અને ક્યારેક પશુ પણ હોય છે. એક જીવનમાં પણ અનેક અવસ્થાઓ હોય છે. આ સમગ્ર પરિવર્તન–ચક્રનું અનુચિંતન સાધકને મુક્તિ તરફ લઈ જાય છે.

*

□ ૧૫. એકાગ્રતા □

પ્રેક્ષામાં અપ્રમાદ (જાગરુક ભાવ) આવે છે. જેમ જેમ અપ્રમાદ વધતો જાય છે તેમ તેમ પ્રેક્ષાની સઘનતા વધે છે. આપણી સફળતા એકાગ્રતા પર નિર્ભર છે. અપ્રમાદ કે જાગરુક ભાવ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શુદ્ધ ઉપયોગ–ફક્ત જાણવું અને જોવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પરંતુ તેનું મહત્ત્વ ત્યારે જ સિદ્ધ થાય છે જ્યારે તે લાંબા સમય સુધી નિરંતર ચાલે. જોવા અને જાણવાની ક્રિયામાં વારે વારે અવરોધ ન આવે, ચિત્ત તે ક્રિયામાં પ્રગાઢ અને નિષ્કંપન બની જાય. અનવસ્થિત, અવ્યક્ત અને મૃદુ ચિત્ત ધ્યાનની અવસ્થાનું નિર્માણ નથી કરી શકતું. પચાસ મિનિટ સુધી એક આલંબન પર ચિત્તને પ્રગાઢ સ્થિરતાનો અભ્યાસ થવો જોઈએ. આ જ સફળતાનું અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે, મોટું રહસ્ય છે. આ અવધિ પછી ધ્યાનની ધારા રૂપાન્તરિત થઈ જાય છે. લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કરનાર પોતાના જ પ્રયત્નથી તે ધારાને નવા સ્વરૂપમાં પકડીને તેને વધારે પ્રલંબ બનાવી દે છે.

□ ૧૬. ઉપસંપદા □

સાધનાની શરૂઆત કરવાની પૂર્વે બધા જ સાધક સુખાસનમાં બેસીને શ્રદ્ધાંજલિ આપીને પ્રેક્ષાધ્યાનની ઉપ-સમ્પદા સ્વીકારે છે. શરીરને શિથિલ અને મનને તનાવમુક્ત કરીને નીચે પ્રમાણેનાં સૂત્રોનું ઉચ્ચારણ કરે છે :

"अब्भुट्ठिओमि आराहणाए।"

હું પ્રેક્ષા-ધ્યાનની આરાધના માટે ઉપસ્થિત થયો છું.

"मग्गं उवसंपज्जामि।"

હું અધ્યાત્મ-સાધનાનો માર્ગ સ્વીકારું છું.

"सम्मत्तं उवसंपज्जामि।"

હું અંતર્દર્શનની ઉપસંપદાનો સ્વીકાર કરું છું.

"संजमं उवसंपज्जामि।"

હું આધ્યાત્મિક અનુભવની ઉપસંપદાનો સ્વીકાર કરું છું.

આ પ્રેક્ષાધ્યાનની ઉપસંપદા છે. તેનાં પાંચ સૂત્રો છે. તેનું પ્રથમ સૂત્ર છે : ભાવક્રિયા

૧. ભાવક્રિયા.

ભાવક્રિયાના ત્રણ અર્થ છે :

૧. વર્તમાનમાં જીવવું.

૨. જાણીને (સમજણપૂર્વક) કરવું.

૩. સતત અપ્રમત્ત રહેવું.

વર્તમાનને જ જાણવો અને વર્તમાનમાં જીવવું તે જ ભાવક્રિયા છે. યંત્રવત્ જીવન જીવવું, કાલ્પનિક જીવન જીવવું અને કલ્પનાલોકમાં ઉડ્ડયન કરવું તે દ્રવ્યક્રિયા છે.[1]

આપણો વધારે પડતો સમય ભૂતકાળની ગડમથલમાં કે ભવિષ્યની કલ્પનાઓમાં વ્યતીત થાય છે. અતીત પણ વાસ્તવિક નથી અને ભવિષ્ય પણ વાસ્તવિક નથી. વાસ્તવિક તો માત્ર વર્તમાન જ છે. વર્તમાન જેના હાથમાંથી સરી જાય છે તે તેને કદી પકડી શકતો નથી. વાસ્તવિકતા તો એ છે કે જે કાંઈ થાય છે તે વર્તમાનમાં જ થાય છે, પરંતુ માનવી તેના પ્રત્યે જાગરુક રહેતો નથી, ભાવક્રિયાનો પહેલો અર્થ વર્તમાનમાં જીવવું તે છે.

ભાવક્રિયાનો બીજો અર્થ જાણીને—સમજીને કરવું. આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ તે સંપૂર્ણ મનથી નથી કરતા. મનના ટુકડા કરી નાંખીએ છીએ. કામ કરીએ છીએ પણ મન ક્યાંયે ભટક્યા કરે છે. તે કામની સાથે જોડાયેલું નથી રહેતું—કામ થાય છે પણ અમનસ્કતાથી થાય છે. તે કામ સફળ પણ નથી થતું.

કાર્ય પ્રત્યે સંપૂર્ણ સમર્પિત થયા સિવાય તેનું પરિણામ જરા પણ સારું આવતું નથી. તેમાં શક્તિ પણ વધારે ક્ષીણ થાય છે, અનાવશ્યક શક્તિનો વ્યય થાય છે અને કામ પણ પૂર્ણ થતું નથી. એટલે આપણે જે સમયે જે કામ કરીએ તે સમયે આપણું શરીર અને મન બંને

---

૧. જેમાં ફક્ત શરીરની જ ક્રિયા હોય, તે દ્રવ્યક્રિયા છે. જેમાં શરીર અને ચિત્ત બન્નેની સંયુક્ત ક્રિયા હોય તે ભાવક્રિયા છે.

સાથેસાથ ચાલવાં જોઈએ. બંનેની સહયાત્રા થવી જોઈએ.

ભાવક્રિયાનો ત્રીજો અર્થ છે—સતત અપ્રમત્ત રહેવું. સાધકે ધ્યેય પ્રત્યે સતત અપ્રમત્ત અને જાગરુક રહેવું જોઈએ. ધ્યાનનું પ્રથમ ધ્યેય છે–ચિત્તની નિર્મળતા. આપણે ચિત્તને નિર્મળ બનાવવું છે. ધ્યાનનું બીજું ધ્યેય છે—સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવી. આપણી ધ્યાન–સાધનાનાં આ બે ધ્યેય છે. તેમના પ્રત્યે સતત જાગરુક રહેવું તે ભાવક્રિયા છે.

શરીર અને વાણીની પ્રત્યેક ક્રિયા ભાવક્રિયા બની જાય છે. જ્યારે મનની ક્રિયા તેની સાથે થાય છે ત્યારે ચેતના તેમાં વ્યાપ્ત થાય છે.

૨. પ્રતિક્રિયા–નિવૃત્તિ :

ઉપસમ્પદાનો બીજો અર્થ છે—ક્રિયા કરવી, પણ પ્રતિક્રિયા ન કરવી. મનુષ્ય પ્રતિક્રિયાનું જ જીવન જીવે છે. તે બાહ્ય વાતાવરણ અને પરિસ્થિતિથી પ્રભાવિત થઈ કાર્ય કરે છે. તે આવેગ કે ઉત્તેજનાને વશ થઈ કાર્ય કરે છે. આ પ્રતિક્રિયા છે, ક્રિયા નથી. અધ્યાત્મ–સાધનાનો અર્થ છે — પ્રતિક્રિયાથી બચવું. સાધક ક્રિયા કરે પણ પ્રતિક્રિયા ન કરે.

૩. મૈત્રી

ઉપસંપદાનું ત્રીજું સૂત્ર એટલે—મૈત્રી.

સાધકનો પૂરો વ્યવહાર મૈત્રીથી ઓતપ્રોત હોવો જોઈએ. તેનામાં મૈત્રીની ભાવનાનો પૂર્ણ વિકાસ થવો જોઈએ. આ ત્યારે જ સંભવિત થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ પ્રતિક્રિયાથી સર્વથા મુક્ત થઈ જાય છે. નહિ તો ગાળની સામે ગાળ,

ઇંટનો જવાબ પથ્થરથી, 'शठे शाठ्यं समाचरेत' –આ બધી બાબતો ચાલતી જ રહે છે. તેને રોકી શકાતી નથી. તેને તે જ વ્યક્તિ રોકી શકે છે જેણે આ સચ્ચાઇને બરાબર ગળે ઉતારી હોય કે જે સ્વતંત્ર અસ્તિત્વમાં જીવનાર ધનવાન મનુષ્ય પ્રતિક્રિયાનું જીવન જીવતો ન હોય. તે માત્ર ક્રિયાનું જીવન જીવે. આ સચ્ચાઇ જ્યારે હૃદયંગમ થાય છે, ત્યારે મૈત્રી સ્વયં ફલિત થાય છે.

૪. મિતાહાર

ઉપસંપદાનું ચોથું સૂત્ર મિતાહાર છે.

સાધનામાં પરિમિત ભોજનનું અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. ભોજનનો પ્રભાવ ફક્ત સ્વાસ્થ્ય પર જ નથી પડતો, ધ્યાન અને ચેતના પર પણ તેની અસર થાય છે. માનવી અનાવશ્યક ખૂબ જ ખાય છે. અનાવશ્યક ભોજન વિકૃતિ પેદા કરે છે. ખાધેલું અન્ન સારી રીતે પચી શકતું નથી કારણ કે પાચન-રસ પૂર્ણ માત્રામાં મળી શકતો નથી. ભોજન એટલું જ પચે છે જેટલો તેને પૂરી માત્રામાં પાચનરસ મળે છે. બાકી બધું જ નકામું જાય છે. તેનાથી અનેક વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી મળ ઉત્પન્ન થાય છે. મળ આંતરડાંમાં જામી જાય છે. તેનાથી આખુંયે નાડીતંત્ર દૂષિત થાય છે. તેનાથી મન અને વિચાર પણ દૂષિત થાય છે. ચેતના પર આવરણ જામી જાય છે.

સાધક ફક્ત શરીરના પોષણ માટે ભોજન કરે છે. તે સ્વાદને માટે કદીયે ભોજન કરતો નથી. જીભને સંતોષ આપવો તે સાધકનું ધ્યેય નથી. તેનું ધ્યેય તો છે, શક્તિઓને

જાગૃત કરવી, ગતિ આપવી અને તે સિદ્ધ કરવી. માટે જ સાધકને ભોજન કરવા અંગેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. અને કયું ભોજન શું પરિણામ લાવે છે તેનું પણ તેને સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

૫. મૌન—

ઉપસંપદાનું પાંચમું સૂત્ર છે-મિતભાષણ અથવા મૌન—

બોલવું એ માટે જરૂરી છે કે આપણે જન-સંપર્કમાં છીએ. બોલ્યા વગર રહી શકાતું નથી. પરંતુ સંયમપૂર્વક ઓછું બોલવું તે સાધના છે. તેનો અર્થ એવો નથી કે જીવનભર મૌન જ રહેવું. બિનજરૂરી, અનાવશ્યક ન બોલો, બોલવું જ પડે તો ધીમેથી બોલો. આ મધ્યમ માર્ગ સારો છે. તેના દ્વારા વ્યવહારથી અલગ પણ નથી પડી જવાતું અને શક્તિનો અપવ્યય પણ નથી થતો. મિતભાષણ, ઓછું બોલવું સાધનાનું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. તેનાથી શક્તિનો સંચય થાય છે.

*

☐ ૧૭. ધ્યેય ☐

પ્રેક્ષાધ્યાનની સાધનાનું પ્રથમ ધ્યેય ચિત્તને નિર્મળ બનાવવું તે છે. ચિત્ત કષાયોથી મલિન રહે છે. કષાયોથી મલિન ચિત્તમાં જ્ઞાનની ધારા વહી શકતી નથી. આપણી અંદર જ્ઞાન હોવા છતાં પણ તે પ્રગટ થઈ શકતું નથી. કારણ કે વચ્ચે મલિન ચિત્તનો પડદો છવાઈ ગયો છે અને તેથી અવરોધ પેદા થાય છે. ચિત્ત નિર્મળ થતાં જ જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. તેનો અવરોધ પણ નાશ પામે છે. તે પારદર્શી બની જાય છે.

જ્યારે ચિત્ત નિર્મળ હોય છે ત્યારે આપણને શાંતિનો અનુભવ આપોઆપ થાય છે. મનનું સંતુલન, મનની સમતા અને આનંદનો અનુભવ પણ થવા લાગે છે. સાધનાનું પ્રથમ ફળ આનંદની અનુભૂતિ છે. સાધનાનો પ્રારંભ તેજોલેશ્યાથી થાય છે. તેજોલેશ્યાનું પ્રથમ લક્ષણ આનંદની અનુભૂતિ છે. જેવી તેજસ્‌ની વિદ્યુતધારા આપણા શરીરમાં પ્રવાહિત થાય છે કે તરત જ આનંદનાં કિરણો પ્રગટવા માંડે છે. જેટલો આનંદ છે, જેટલું સુખ છે તે બધું ય વિદ્યુતકૃત છે તેજો-લેશ્યા આવે છે ત્યારે સુખનો સ્રોત પ્રસ્ફુટિત થાય છે. તેજોલેશ્યાથી આનંદ, પદ્મલેશ્યાથી શાંતિ અને શુક્લલેશ્યાથી નિર્મળતા–વીતરાગતા પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણું ધ્યેય છે—મનની નિર્મળતા. આપણું ધ્યેય આનંદની પ્રાપ્તિ નથી. આનંદ પ્રાપ્ત થશે, પરંતુ તે ધ્યેય નથી. આનંદ આપણું આલંબન બનશે. આપણને આનંદ પણ

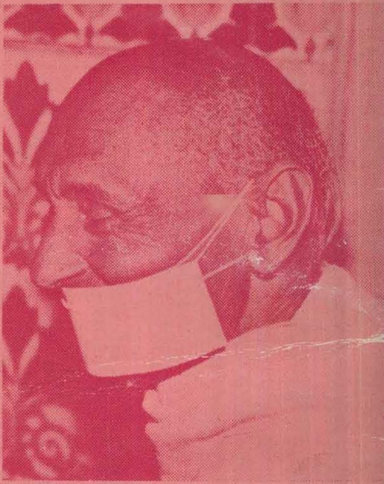
મળશે, શાંતિ પણ મળશે: પરંતુ આપણે તેને પાર કરીને આગળ પ્રગતિ કરવાની છે. નિર્મળતા આપણું લક્ષ્ય છે. નિર્મળતા આપણી ધ્યેયપ્રતિમા છે. તે સતત આપણી નજર સમક્ષ રહેવી જોઈએ.

ધ્યાનનો પ્રારંભ કરતાં પહેલાં પૂર્વભાવના કરો. ભાવનાનો અર્થ છે 'કવચનું નિર્માણ'. આપણે આપણી ચારે તરફ અંડાકાર કવચનું નિર્માણ કરીએ. તેનાથી બહારના પ્રભાવો કવચની અંદર આવશે નહીં. જે કાંઈ આપણે કરવું છે તે નિર્વિઘ્ને થયા કરશે. કોઈ પણ આપત્તિ આવશે નહિ. કવચનું નિર્માણ કેવી રીતે કરવું? એ પણ એક પ્રશ્ન છે. સાધક પોતાના નિયત સ્થાન પર બેસે અને 'અર્હં', અર્હં'. નો માનસિક જાપ કરે અને સાથે સાથે એ કલ્પના કરે કે કિરણો ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યાં છે. તે સઘન બની રહ્યાં છે. કવચનું નિર્માણ થઈ રહ્યું છે. થોડા સમય પછી એવો અનુભવ થવા લાગશે કે જાણે આખા યે શરીરની બહાર બેત્રણ ફૂટ દૂર સુધી એક કવચ બની ગયું છે. તેમાં સાધક સુરક્ષિત બેઠો છે. આ ભાવના યોગસાધનાનું ખૂબ મોટું આલંબન છે. સાધક તેનો ગાઢ અભ્યાસ કરે.

ઉપસંપદાના પાંચ સૂત્ર–સંકલ્પોનો સ્વીકાર, ધ્યેય-પ્રતિમાનું નિર્માણ અને ભાવનાયોગ અર્થાત્ કવચ નિર્માણ અને પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ આ બધું જ ધ્યાનસાધનાની પ્રાથમિક તૈયારીઓ છે.

*

કોણે કહ્યું મન ચંચળ છે [હિન્દી-ગુજ.]
ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ [હિન્દી-ગુજ.]
જૈન યોગ [હિન્દી-ગુજ.]
મન જીતે જીત [હિન્દી-ગુજ.]
આભામંડળ [હિન્દી-ગુજ.]
સંબોધિ [હિન્દી-ગુજ.]
અપને ઘરમેં
પ્રેક્ષાધ્યાન : આધાર અને સ્વરૂપ [હિન્દી-ગુજ.]
પ્રેક્ષાધ્યાન : કાયોત્સર્ગ [હિ.-ગુજ.]
પ્રેક્ષાધ્યાન : શ્વાસપ્રેક્ષા [" "]
પ્રેક્ષાધ્યાન : શરીરપ્રેક્ષા [" "]
પ્રેક્ષાધ્યાન : ચૈતન્ય કેન્દ્ર પ્રેક્ષા [" "]
પ્રેક્ષાધ્યાન : લેશ્યાધ્યાન [" "]
અનેકાન્ત ત્રીજું નેત્ર [હિન્દી-ગુજ.]
કૈસે સોચેં ? [હિન્દી-ગુજ.]
એસો પંચણમોક્કરો [હિન્દી-ગુજ.]
અપ્પાણં શરણં ગચ્છામિ
મહાવીર કી સાધના કા રહસ્ય
મૈં, મેરા મન, મેરી શાન્તિ [હિ. અં.]
જીવન કી પોથી
મન કા કાયાકલ્પ ઘટ ઘટ દીપ જલે
જીવનવિજ્ઞાન
શ્રમણ મહાવીર [હિન્દી અંગ્રેજી]
મનન ઔર મૂલ્યાંકન
એકલા ચલો રે
અર્હમ્
કર્મવાદ
અવચેતન મન સે સંપર્ક
સત્ય કી ખોજ
ઉત્તરદાયી કૌન ?
આહાર ઔર અધ્યાત્મ
મેરી દ્રષ્ટિ : મેરી સૃષ્ટિ
સોયા મન જગ જાયે



પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી

લેખકની યોગ-સંબંધી મહત્ત્વની કૃતિઓ

અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન